

ดับ  
ทุกข์  
ได้  
ด้วย  
ลม  
หายใจ



หลวงพ่อปัญญานันทะ



# ดับทุกข์ได้ด้วยลมหายใจ

หลวงพ่อบุญญานันทะ



เนื้อหาทั้งหมดใน OpenBook ถูกเผยแพร่ภายใต้สัญญาอนุญาต OpenBook Commons Attribution Non-commercial-Share Alike ๔.๐ หรือ ๓.0 Unported License หากท่านเผยแพร่เนื้อหาใน OpenBook กรุณาให้เครดิตแก่ผู้จัดทำ โดยไม่ต้องแจ้งถึงแหล่งที่มา หากฝ่าฝืนไว้จะถือว่าผิดลิขสิทธิ์ และต้องรับผิดชอบต่อความเสียหายที่เกิดขึ้นโดยทางกฎหมายและผู้ที่เกี่ยวข้อง เป็นขอสงวนสิทธิ์ไว้.



จัดพิมพ์เผยแพร่

สืบทอดพระธรรมคำสอนอันประเสริฐ

ที่ถ่ายทอดโดยพระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อบุญญานันทะ

เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรมและความเจริญของงามแห่งปัญญา

อันจักทำให้พุทธศาสนิกชนดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุขแก่ตนเองและมนุษยโลก

## • คำนำในการจัดพิมพ์

อุปกุชโก สทา สโต น โลก มณฺณตี สม  
น วิเสสี น นีเจโยย ตสฺส โน สนฺติ อุตฺตทา  
ผู้วางเฉยมีสติทุกเมื่อ

ไม่สำคัญคนว่าเสมอเขา ว่าดีกว่าเขา ว่าต่ำกว่าเขาในโลก  
ผู้นั้นชื่อว่า ไม่มีกิเลสเครื่องฟุ้ง ความสงบย่อมเกิดขึ้น

‘ความสงบ’ เป็นพื้นฐานของความสุขทั้งปวง  
ความสงบที่ควรกระทำคือ สงบกาย วาจา และใจ

ความสงบกายและสงบวาจา ทำให้ได้รับผลคือ  
การเป็นที่รักของคนทุกคน ซึ่งไม่ได้หมายความว่า ไม่ได้  
กระทำการสิ่งใดๆเลย แต่หมายความว่า เมื่อท่านจะกระทำ  
สิ่งใด พึงกระทำด้วยความสงบ สุขุม รอบคอบ และทำ  
ด้วยความเป็นธรรม ทำได้เช่นนี้ความเจริญจักบังเกิดขึ้น  
แก่ท่านเป็นแน่แท้

แต่ทว่า ความสงบใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด คือการ  
ควบคุมจิตไปตามครรลองแห่งพระธรรม จักยังผลให้เกิด  
คือสามารถถอนตนให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในที่สุด

หนังสือชุด ‘ธรรมบารมี’ เล่มนี้ ได้รวบรวมจาก  
ปาฐกถาธรรม ของ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณหลวง  
พ่อปัญญานันทะ ที่ได้เมตตาแสดงแก่ท่านสาธุชน ณ วัด  
ชลประทานรังสฤษฎ์ ปากเกร็ด นนทบุรี

ธรรมสภาจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้ เพื่อเป็นธรรม  
สักระ และแสดงกตเวทิตาแด่หลวงพ่อปัญญานันทะ  
ในวโรกาสที่มีชนมายุครบ ๘๙ ปี ใน ปีพุทธศักราช ๒๕๔๓  
และเพื่อเป็นการบูชาพระคุณแด่หลวงพ่อ ธรรมสภาขอ  
ปวารณาถวายแก่ห้องสมุดของวัด หรือสถานปฏิบัติธรรม  
ที่แจ้งความจำนงขอรับเป็นธรรมทานไปที่ธรรมสภา

บุญกุศลอันจักพึงมีพึงได้จากการจัดพิมพ์ครั้งนี้  
ขอน้อมถวายแด่หลวงพ่อปัญญานันทะ องค์แสดงปาฐกถา  
ที่ได้ถ่ายทอดพระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา  
สัมพุทธเจ้าให้แพร่หลายไปทั่วทุกอณูแห่งจักรวาล

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสุข

# สารบัญเรื่องในเล่ม



ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

๑. ความสงบ การหายใจที่ดับทุกข์ได้	๑
ธรรมะคือสิ่งที่ช่วยบรรเทากิเลสและตัดมหา	๕
หนทางสู่ความพ้นทุกข์	๗
พระรัตนตรัย : ที่พึ่งของมนุษยโลก	๙
การมีชีวิตที่สมบูรณ์ทางจิตใจ	๑๒
ชุดเกลาความเห็นแก่ตัวด้วยธรรมะ	๑๔
ละเว้นอบายมุข	๒๐
การเจริญภาวนา : การฝึกจิตเพื่อใช้งาน	๓๑
การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด	๓๓
จุดหมายของการเจริญภาวนา	๔๓
การเจริญอานาปานสติ	๔๔
การปฏิบัติอานาปานสติ	๔๗



ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

๒. การรักษาคใจให้สะอาด สว่าง สงบ	๕๓
มีจิตใจมั่นคงในธรรมะ	๕๕
บุคคลผู้ไม่ส่ำรวม...	๕๙
เป็นผู้มีกิเลสรวรตใจ	
การล้างบาปตามหลักพุทธศาสนา	๖๑
บาปบุญในพุทธศาสนา	๖๗
ไฟกับกิเลส	๖๙
ผลของการเกิดไฟกิเลส	๗๑
วิธีควบคุมจิตไม่ให้เกิดกิเลส	๗๕
สติ ปัญญา เป็นเครื่องกั้นกระแสวิกิเลส	๗๗
ทางเกิดของกิเลส	๗๙
พุทธะที่แท้	๘๕



ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

๓. หลักเพื่อสร้างความเจริญในชีวิต	๘๕
จุดหมายสำคัญของพระพุทธศาสนา	๙๑
พระพุทธเจ้ามองโลกอย่างไร?	๙๒
โลกนี้มีแต่ความทุกข์	๙๕
ความทุกข์	๙๗
ต้นนั้นและต้นเหตุของทุกข์ทั้งปวง	๙๙
โลกนั้นคืออะไร?	๑๐๓
ทุกข์จากอุปาทาน	๑๐๔
ท่านทั้งหลายจงยินดีในความไม่ประมาท	๑๒๑
ทำลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน	๑๒๓
หลักเพื่อสร้างความเจริญในชีวิต	๑๒๙
สติเป็นเครื่องกัน ปัญญาเป็นเครื่องแก้	๑๓๓



ชุด ธรรมบารมี เรื่อง :

๔. การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและดีงาม ๑๓๓)

ธรรมชาติของชีวิต ๑๓๙

สิ่งความสุข ๑๔๐

ความเจ็บเป็นธรรมดา ๑๔๒

ความตายเป็นธรรมดา ๑๔๖

แนวทางปฏิบัติหน้าที่ให้ดีที่สุด ๑๔๘

หมั่นพิจารณาในเรื่องความจริงของชีวิต ๑๕๐

ทำหน้าที่โดยไม่หวังผลมากเกินไป ๑๕๑

มีธรรมะเป็นดวงประทีปนำทางชีวิต ๑๕๖

ผู้มีธรรมะใช้เหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ ๑๖๕

พุทธบริษัทที่แท้มีศีลธรรมกำกับจิตใจ ๑๖๘

ทำในสิ่งที่ตนคุณค่าแก่ชีวิต ๑๗๖





ความสงบ การหายใจที่ดับทุกข์ได้



# ความสงบ การหายใจที่ดับทุกข์ได้

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

วันนี้เป็นวันอาทิตย์ อากาศปลอดโปร่งแจ่มใส ฝนคงจะหยุดแล้ว แต่ถึงเป็นฤดูฝน วันอาทิตย์ฝนก็ไม่ตก เปิดโอกาสให้เราได้มาทำบุญกันสะดวกสบาย เพียงมีความวิตกกังวล กลัวว่าฝนจะตกในตอนเช้าวันอาทิตย์ แต่ตอนนี้ไปไม่ต้องวิตกกังวลกัน เพราะว่าฤดูหนาวได้ย่างเข้ามาแล้ว ฤดูฝนผ่านพ้นไป...อากาศเริ่มเย็น

ในกรุงเทพฯ เย็นไม่นาน หนาวไม่นาน แต่ว่าที่ต่างจังหวัด โดยเฉพาะทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ คงหนาวนานหน่อย ชาวบ้านที่ลำบากยากจน ก็ต้องทนหนาวไปหน่อย เพราะขาดแคลนเครื่องนุ่งห่ม แต่ว่ารัฐบาลก็ได้ธนาคาร นำเอาผ้าห่มไปแจกปีหนึ่งมากมาย คงจะห่มกันไปได้สักปีสองปี เพราะเป็นผ้าที่ทนหน่อย

### กิเลสและตัณหาทำให้เกิดความหนาวในจิตใจ

สำหรับเราทั้งหลาย ไม่มีความหนาวอย่างนั้น แต่มีความหนาวทางด้านจิตใจ ความหนาวกายนั้นพอแก้ได้ แต่หนาวใจนั้นมันแก้ยากหน่อย ความหนาวทางจิตใจนั้นเกิดจากกิเลสตัณหา ที่เกิดขึ้นในใจของเรา คือมีความอยาก อยากมีอยากได้นั้นได้นี้ มันก็เป็นความหนาวใจอยู่ เพราะไม่อุ่นทางจิตใจ ถ้าได้มาสนใจ...ก็มี

ความสบายใจชั่วขณะหนึ่ง แต่ว่าพ้นจากนั้นก็อยากได้ใหม่ต่อไป อยู่ด้วยการไม่อึดไม่พอ ในเรื่องความต้องการ... ต้องการในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาพึงใจของคนสามัญทั่วไป

### ธรรมะคือสิ่งที่ช่วยบรรเทากิเลสและดับทุกข์

เรามีความต้องการมากเท่าใด ความทุกข์มีมากเท่านั้น แต่ถ้าเราบรรเทาความต้องการให้น้อยลงไป ความเบาใจก็จะเกิดขึ้น การที่จะช่วยให้บรรเทาความอยากได้นั้น ต้องอาศัยหลักธรรมะอันเป็นหลักคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า เพราะว่าหลักธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นหลักธรรมะเพื่อแก้ไขปัญหาชีวิต ในชีวิตประจำวัน

เราผู้เป็นพุทธบริษัท เราผู้เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า “พุทธบริษัท” แปลว่า “ผู้นั่งแวดล้อมพระ

พุทธเจ้า” เมื่อไปนั่งแวดล้อมพระพุทธรูป ก็ต้องให้ได้ประโยชน์จากพระพุทธรูป เหมือนเรานั่งแวดล้อมกองไฟ ในฤดูหนาว เราก็ได้รับความอบอุ่นจากกองไฟบ้างฉันใด เรานั่งใกล้พระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ก็ได้รับประโยชน์จากพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ฉันนั้น

เรานั่งใกล้พระพุทธรูป ใจก็คิดถึงพระพุทธรูป มันอยู่ในพระพุทธรูป นั่งใกล้พระธรรม...จิตใจก็คิดถึงพระธรรม มันอยู่ในธรรมะ ไมโอนเอนเอียงไปในทางอื่น ซึ่งมีไ้ทางของธรรมะ เราเข้าไปใกล้พระสงฆ์ก็เพื่อฟังธรรม จากพระสงฆ์ไปเรียนไปรู้หลักคำสอนของพระพุทธรูป

การไปวัดทุกครั้งเราไปหาพระสงฆ์ การไปหาพระสงฆ์ก็คือการไปหาธรรมะ ไปหาแสงสว่างสำหรับชีวิต พระสงฆ์มีหน้าที่สอนธรรมะแก่ประชาชน เมื่อประชาชนเข้าไปใกล้ก็ต้องพยายามพูดชี้แนะแนวทางชีวิตให้เขาเข้าใจ

ถ้าเรารู้จักตัวบุคคลนั้นชัดเจนแจ่มแจ้ง เราก็

บอกสิ่งที่เขาคิดผิด พุตผิด ทำผิด คบคนผิด ไปสู่สถาน  
ที่ผิดๆ ให้เขาเกิดปัญญา เกิดความรู้ เกิดความเข้าใจ  
จะได้กลายเป็นคนมี “สัมมาทิฐิ” เป็นคนมีความเห็นชอบ  
จะได้ประพฤติดีด้วยกาย วาจา และใจ อันนี้เป็นหน้าที่  
ของพระที่จะต้องทำกับชาวบ้านตลอดเวลา

พระสงฆ์อย่าไปทำเรื่องอื่นเช่น ไปนั่งดูหมอ  
ไปนั่งสะเดาะเคราะห์ ไปทำพิธีรดองต่างๆ ตามแบบ  
ไสยศาสตร์ เพราะนั่นไม่ใช่ตัวพระพุทธศาสนา ไม่ใช่สิ่ง  
ที่จะช่วยคนให้พ้นจากความทุกข์อย่างเด็ดขาด แต่พอทำ  
ให้สบายใจ หลอกตัวเองไปชั่วครึ่งชั่วคราวเท่านั้น

## หนทางสู่ความพ้นทุกข์

การที่จะพ้นทุกข์ได้เด็ดขาดนั้นต้องรู้จักตัวทุกข์  
รู้จัก ‘เหตุของความทุกข์’ รู้ว่า “ทุกข์นี้มาจากอะไร” แล้ว  
ก็รู้ว่า “ทุกข์” เป็นเรื่องที่แก้ไขได้ ไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัย

ที่จะแก้ไม่ได้ เมื่อแก้เราจะแก้ได้โดยวิธีใด พระพุทธเจ้า  
ท่านสอนไว้สมบูรณ์ไม่ขาดตกบกพร่อง คือสอนเรื่อง  
ความทุกข์ แล้วสอนเรื่องเหตุให้เกิดความทุกข์ด้วย  
สอนเรื่องการดับทุกข์ได้ แล้วสอนข้อปฏิบัติให้ถึงความ  
ดับทุกข์ได้ เป็นคำสอนที่สมบูรณ์ ถ้าพูดภาษาสมัยใหม่  
ก็ว่า “ครบวงจร” คำสอนพระพุทธเจ้าครบวงจร

แต่เราผู้เป็นพุทธบริษัท ไม่ค่อยจะได้เข้าใกล้  
พระพุทธเจ้า ไม่เข้าใกล้พระธรรม ไม่เข้าใกล้พระสงฆ์  
แม้ไปวัดก็ไม่ได้ไปเพื่อเข้าใกล้ แต่ไปเพื่ออย่างอื่น ไม่ใช่  
เป็นที่เผยแผ่ธรรมะของพระพุทธเจ้า ญาติโยมเข้าวัดก็  
ไม่ได้เปิดหูเปิดตาให้สว่างไสวด้วยปัญญา ตามหลักคำสอน  
ของพระพุทธเจ้า แต่ไปพบความมืดความบอด ในเรื่อง  
ของ “ไสยศาสตร์”

ไสยศาสตร์เป็นศาสตร์สำหรับคนตาบอด คนโง่  
คนหลง คนปัญญาอ่อน ถ้าเราไปเชื่อสิ่งนั้นปัญญาก็  
อ่อนลงไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราเชื่อพระธรรมคำสอนของพระ

พุทธเจ้า แล้วนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ชีวิตก็จะดีขึ้น มีปัญญามากขึ้น มีความเข้าใจถูกต้องขึ้น ความหลงผิดต่างๆหายไป ความเข้าใจผิดหายไปชีวิตสดใส รุ่งเรืองด้วยสัมมาทิฐิ อันเป็นตัวต้นในอริยมรรคมีองค์แปดของพระพุทธเจ้า

เรื่องนี้เราจะต้องทำให้เกิดทำให้มีขึ้นในจิตใจของเรา ถ้าไม่ทำให้เกิดให้มีก็ไม่มี ความหมาย เราเป็นพุทธบริษัทต้องเป็นอย่างมีความหมาย ไม่ใช่เป็นเพียงสักแต่ว่าชื่อ เพียงสักแต่ว่าได้จดทะเบียนในสามมะโนครวว่าเรานับถือพระพุทธศาสนา แต่เราไม่ได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

**พระรัตนตรัย : ที่พึ่งของมนุษย์โลก**

เวลาใดเรามีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ เราไม่นึกถึงพระพุทธเจ้า ไม่นึกถึงพระธรรมคำสอน ไม่นึก



ถึงพระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า แต่เราไปนึกถึงเรื่องอื่นเสียหมด จะเป็นทางดับทุกข์ได้อย่างไร และก็ไม่สามารถตัดศีลของความเป็นพุทธบริษัท เพราะมัวแต่ไปคิดไปนึกแต่เรื่องอื่น ไม่สมกับคำที่เราสวดมนต์ว่า...

นัตถิ เม สรรณัง อัญญัง...ที่พึ่งอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งของข้าพเจ้าอันประเสริฐ ด้วยการกล่าวคำสัจคำจริงนี้ ขอความเจริญในทางธรรม จงบังเกิดมีแก่ข้าพเจ้า...

ก็หมายความว่า เราจะต้องเอาพระพุทธเป็นหลักใจ เอาพระธรรมเป็นหลักใจ เอาพระสงฆ์เป็นหลักใจอย่างแท้จริง ชีวิตเราจึงจะเจริญก้าวหน้าในทางธรรมะ แต่ถ้าเราเอาแต่ปากพูด แต่ใจไม่ได้คิดถึงสิ่งนั้น ไม่น้อมนำสิ่งนั้นมาเป็นหลักปฏิบัติ เหมือนเราเรียนวิธีทำกับข้าว แต่เราไม่เคยหุงข้าวต้มแกงกิน ความรู้นั้นจะให้ประโยชน์แก่เราได้อย่างไร

ในการปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน เราต้องเรียนให้

รู้และเข้าใจธรรมะถูกต้อง แล้วเราก็ต้องนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน คนไทยเรานั้นนับถือพระพุทธศาสนามานาน แต่ว่าเราไม่ได้ใช้ธรรมะของพระพุทธเจ้าอย่างสมบูรณ์แบบ เพราะฉะนั้นเราจึงเป็นอยู่กันเท่าที่เป็นกันอยู่

ถ้าเราใช้ธรรมะของพระพุทธเจ้า ให้สมบูรณ์แบบอย่างแท้จริง ประเทศของเราจะเจริญกว่านี้ ชาติไทยจะเจริญกว่านี้ จิตใจของคนไทยก็จะสูงกว่านี้ ประณีตกว่านี้

แต่เราใช้ธรรมะไม่สมบูรณ์ ยังใช้กันอย่างบกพร่องขาดบ้างเกินบ้าง การทำอะไรก็สักทำแต่ว่าพอเป็นพิธี เช่นวันสำคัญในทางพุทธศาสนา วันมาฆะ วันวิสาขะ เราก็ไปวัดก็ไปทำพิธีกัน คือไปวัดทำบุญตักบาตรตอนเช้า แล้วก็ไปอีกที่ตอนเย็นไปทำการเวียนเทียนก็เวียนไปอย่างนั้นแหละ ใจไม่ได้คิดถึงสิ่งที่ควรจะคิดจะนึก...เวียนไปพอเป็นพิธี หรือขอให้ได้ไปเวียนเทียน

หน้อย ก็เพียงเท่านั้น พอพ้นวันนั้นแล้วก็ไม่ได้นึกถึง  
พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ไม่ได้เอาพระรัตนตรัย  
มาใช้ เหมือนเราใช้ลมหายใจเข้าออก

### การมีชีวิตที่สมบูรณ์ทางจิตใจ

ในชีวิตของคนเรานั้น เราต้องหายใจเข้า...หายใจ  
ออก เวลาหายใจเข้าเอาออกซิเจนเข้าไป หายใจออกเอา  
คาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกัน  
อยู่ตลอดเวลาเราจึงมีชีวิตอยู่ได้ แต่การมีชีวิตอย่างนั้น  
เป็นการมีชีวิตทางกายทางวัตถุ ยังไม่มีชีวิตสมบูรณ์ทาง  
ด้านจิตใจ การมีชีวิตที่สมบูรณ์ทางจิตใจนั้น เราต้องเอา  
พระธรรมเข้ามาหล่อเลี้ยงใจชีวิตของเราจะสมบูรณ์ขึ้น

ถ้าเราไม่ใช้ธรรมะหล่อเลี้ยงใจ ชีวิตจะบกพร่อง  
จะมีความทุกข์ มีปัญหา อยู่คนเดียวก็เป็นทุกข์แบบ  
คนเดียวอยู่ ๒ คนก็เป็นทุกข์แบบอยู่ ๒ คน แล้วก็ทะเลาะ

เบาะแ่วงกัน อยู่กันเป็นกลุ่ม เป็นพวก ก็ไม่ได้อยู่กันด้วย  
ความรัก ความสามัคคีไม่ได้ร่วมแรงร่วมใจกัน เราก็  
แตกแยกแตกร้างกัน ความแตกแยกแตกร้างในกลุ่มนั้น  
เพราะเราไม่มีธรรมะเป็นหลักใจ แต่มีกิเลส...คือความ  
เห็นแก่ตัวเป็นหลักครองใจ

เราเป็นทาสของอำนาจ อัดตา...ตัวตน หรือ  
ความเห็นแก่ตัว ทำอะไรเพื่อตัว แม้ทำบุญให้ทานก็ทำ  
เพื่อตัวทั้งนั้นไม่ได้ทำเพื่อเสียสละ เพื่อบริจาคสิ่งนั้น  
แล้วก็บริจาคกิเลสให้เป็นจาคะ ทำแต่เพียงทาน ยังหวัง  
ผลตอบแทนอยู่ เช่นเราเอาของไปถวายพระ แม้เราจะ  
กล่าวคำสังฆทาน ลงท้ายว่า...อัมหากัง หิตายะ สุขายะ...  
เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย...อันนี้  
ไม่ถูกต้องตามหลักธรรมะของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าไม่ให้เราทำอะไรเพื่อตัวเราเอง  
แต่ให้ทำเพื่อคนอื่น เพื่อให้คนอื่นเป็นสุข ถ้าทุกคนที่  
เป็นพุทธบริษัทช่วยกันคิด ช่วยกันพูด ช่วยกันทำ เพื่อ

ให้คนอื่นเป็นสุขแล้วโลกมันก็เป็นสุข แต่เราไม่ได้คิด  
 เพื่อให้คนอื่นเป็นสุข แต่เราคิดเพื่อตัวเราเป็นสุข เอา  
 ความสุขเฉพาะตัวเรา คนอื่นจะได้ทุกข์เดือดร้อนอย่างไร  
 ก็ช่างเขา อย่างนี้ความเห็นแก่ตัวมันออกหน้า...ปัญญา  
 ก็ไม่มี

### ขุดเกลาคความเห็นแก่ตัวด้วยธรรมะ

แต่ถ้าเรามีปัญญา เราคิดถึงหลักธรรมคำสอน  
 ของพระพุทธเจ้าที่สอนให้เรา ขำระขุดกลา...ขุดกลา  
 อะไร?... ขุดเกลาคความเห็นแก่ตัว ซึ่งความเห็นแก่ตัวนั้น  
 มันแตกดอกออกช่อมาเป็นความโลภ เป็นความโกรธ  
 เป็นความหลง เป็นความริษยาพยาบาทอาฆาตจองเวร  
 แข่งดีถือตัวด้วยประการต่างๆ สิ่งนี้มันแตกดอกออกมา  
 จากความเห็นแก่ตัวนั่นเอง

เมื่อเรามีความเห็นแก่ตัว เราก็โลภอยากได้เพื่อ

ตัวเรามีโทษะ คิดจะประทุษร้ายคนอื่น เพราะคนอื่นขัด  
ประโยชน์ของเรา เรามีความหลง...ไม่รู้ทัน ไม่รู้เท่าต่อ  
สิ่งนั้นตามความเป็นจริง แล้วเราก็มีความพยายาม  
เคียดแค้นต่อบุคคลใดๆ ที่ทำอะไรให้เกิดกระเทือนใจ  
แก่เรา ตอบแทนกันด้วยกรรมชั่ว ไม่ตอบแทนกันด้วยการ  
กระทำแต่ความดี เวลาเมื่ออะไรเกิดขึ้นก็ชำระสะล้างกัน  
ด้วยบาปด้วยกุศล ด้วยการก่อเวรก่อกรรมไม่ให้อภัยแก่  
กันและกัน ปัญหามันก็เกิดมากขึ้น ความทุกข์มันก็เกิด  
มากขึ้น นี่ก็เพราะฐานในใจมันไม่ถูกต้อง มันเป็นฐานแห่ง  
ความเห็นผิด เมื่อมีฐานแห่งความเห็นผิดความทุกข์ก็  
เกิดขึ้น

เราจึงต้องตั้งฐานให้เป็นสัมมาทิฐิ โดยเฉพาะ...  
ทำอะไรทุกอย่าง ต้องทำด้วยความซื่อเกลาคความเห็น  
แก่ตัวให้เบาให้บาง ให้น้อยลงไป ทุกเวลานาทีของชีวิต  
แล้วทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

การทำอะไรให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นนั้น ต้อง

ทำโดยไม่หวังอะไรตอบแทน ถ้าเราหวังอะไรตอบแทน มันก็เป็นกิเลสเป็นต้นเหตุ เป็นการเพิ่มสิ่งโสโครกขึ้นในจิตใจ ใจไม่สะอาด ใจไม่สว่าง ใจไม่สงบ เพราะยังเอาอะไรเข้ามาใส่ไว้ในใจอีกมากมาย

### ทำทุกสิ่งโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

ถ้าหากเราทำอะไรโดยไม่หวังอะไรตอบแทน แก่ตัว ทำตามหน้าที่ ทำเพราะสำนึกว่าเราเป็นผู้ที่ควรทำอะไรแก่คนอื่น เช่น เรามีทรัพย์ควรจะให้แก่คนอื่นได้ เราก็ให้โดยไม่หวังอะไรตอบแทน เรามีความรู้ควรจะแจกความรู้ให้แก่คนอื่นได้ เราก็ไม่หวังจะได้อะไรตอบแทน เราคิดอะไร เราพูดอะไร เราทำอะไร คิด พูด ทำ เพื่อการชำระชะล้างกิเลสในใจของเราให้หมดไปให้สิ้นไป ไม่หวังเอา ไม่หวังอะไร นั่นแหละเป็นการกระทำที่ถูกต้อง

แต่การสอนของพระเรานั้นไม่ถูกต้อง สอนให้  
โยมเกิดกิเลสให้โยมอยากได้ ทำไมจึงสอนในแนวนั้น?  
ก็เพราะว่าต้องการอะไร จากญาติโยมนั่นเอง ไม่ใช่เรื่อง  
อะไร แล้วสอนให้โยมอยากเป็นนั่น อยากได้นี้เวลาจะ  
ทำอะไรก็มักจะบอกญาติโยมว่า “เอ้า! จบให้ดี อธิษฐาน  
ให้ดี”

โยมอธิษฐานอะไร?...อธิษฐาน “จะเอา” ทั้งนั้น  
ลองคิดดูเถอะ...เวลาทำอะไร โยมยกขึ้นทูนหัว ชุบชิบๆ  
กับตัวเองพูดเรื่องอะไร พูดเรื่องจะเอาทั้งนั้น ขอ ‘ด้วย  
อำนาจวิฤตถุทานที่ข้าพเจ้าให้’...ให้จิ๋วก็อธิษฐานจะ  
เอาอะไร? ให้อาหารก็จะเอา แม้ทำบุญบำรุงกิจการ  
พระศาสนาสาธารณกุศลก็จบทุกที จบทุกทีก็เอาทุกที  
อยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้

อย่างนั้นมันเป็นการทำบุญกุศล แบบลงทุน  
ค้ากำไร และเอากำไรมากเสียด้วย บริจาคเงิน ๑๐ บาท  
ยก “จบ” ตั้งนานกว่าจะวางลงไปได้ แปลว่าจะเอามาจาก



เงิน ๑๐ บาทนั้น จะเอารูปสวย จะเอารวยทรัพย์ จะเอาความสุข เอาความมั่งคั่ง เอานั้นเอานี้ เหมือนกับไปซื้อเอามาอย่างนั้น อันนี้มันเป็นการไม่ถูกต้อง แต่ว่าสอนกันมาอย่างนั้นตั้งนานมาแล้ว สอนให้คนอยากแล้วก็ทำกันไป การกระทำตามอำนาจความอยากนี้ ก็ยอมทำสิ่งที่มันเหลือเพื่อไป เกินความต้องการไป

นั่นเพราะยังมีหนังสือประเภทหนึ่ง เราเรียกว่า “อานิสงส์” การสร้างนั้น สร้างนี้ อานิสงส์ทอดผ้าป่า อานิสงส์ทอดกฐิน อานิสงส์สร้างเสาชิง อานิสงส์สร้างโบสถ์ สร้างศาลา สร้างเว็จ สร้างกุฏิ สร้างบ่อน้ำ สร้างอะไรมีทั้งนั้น ท่านพรณนาไว้อย่างละเอียด ผู้ที่ทำอย่างนั้นตายแล้วจะได้เกิดใหม่บนสวรรค์ทุกคน ไม่ได้ไปไหน...เกิดที่สวรรค์มีวิมานสูงหลายโยชน์ โยชน์หนึ่งมี ๔๐๐ เส้น ถ้าสูง ๕๐ โยชน์นี้มันจะอยู่กันอย่างไร? มันสูงกว่าคอนโดมิเนียมสมัยในปัจจุบัน ที่สร้างแล้วกลัวแผ่นดินไหวจะพังกันอยู่ในปัจจุบันนี้ วิมานเทวดาสูงกว่า

นั้นอีก ที่บอกให้ทำอย่างนั้น ให้ปรารถนาอย่างนั้น ก็  
เรียกว่าพอกกิเลสให้เกิดในใจโยม

โยมจะทำอะไรก็มักจะถามว่า “จะได้อะไร” ทำ  
อะไรจะได้อะไร จะเอาอะไรจากการกระทำนั้น ทำเพื่อ  
“เอา” ทั้งนั้น ทำเพื่อจะ “ได้” ทั้งนั้น ถ้ารู้ว่าทำแล้วก็  
ไม่ได้อะไร แต่เป็นการทำที่ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ การ  
ทำก็น้อยลงไป

เรายังเป็นเด็กอยู่ในเรื่องทาน เป็นเด็กอยู่ในเรื่อง  
ของศีล เป็นเด็กอยู่ในเรื่องการเจริญภาวนา ทำทานก็ทำ  
อย่างเด็กงั้นแหละ คือยังมีความต้องการ...จะแลกกับ  
ตุ๊กตาบ้าง...ตัวน้อยๆสำหรับเด็กเล่น เรายังต้องการสิ่ง  
เหล่านั้น ต้องการในชาตินี้ด้วย แล้วยังต้องการในชาติหน้า  
ต่อไป อันนี้พูดอย่างตรงไปตรงมาว่า เป็นการพอกกิเลส  
ให้เกิดขึ้นในใจของเรา ไม่เป็นไปเพื่อ “การชู้ตเกลา”

การปฏิบัติกิจในทางพระพุทธศาสนา เช่นให้  
ทานก็เพื่อการชู้ตเกลา รักษาศีลก็เพื่อการชู้ตเกลา เจริญ

ภาวนาก็เพื่อการชุตเกลลา เรามาฟังธรรมนี้ก็ฟังเพื่อการชุตเกลลา มารับเครื่องมือเอาไปชุตเกลลาจิตใจเราให้สะอาดปราศจากสิ่งเศร้าหมองใจ

ผู้แสดงธรรมก็แสดงธรรมไปเพื่อการชุตเกลลาเหมือนกัน ไม่ได้แสดงธรรมเพื่อจะเอาอะไร ถ้าแสดงธรรมเพื่อหวังเครื่องกัณฑ์ หวังชื่อหวังเสียง หวังอะไรนั้นมันก็เป็นการแสดงธรรมที่เศร้าหมอง ไม่ผ่องแผ้วทางจิตใจ แล้วมันก็จะเกิดปัญหา ไปเทศน์ที่ไหน...เขาให้น้อยก็ไม่อยากจะไปเทศน์อีก อย่างนี้มันก็ผิดหลักของนักเทศน์นักสอน ไม่ได้เทศน์เพื่อการชุตเกลลา

### ละเว็นอบายมุข

ญาติโยมที่ฟังก็เหมือนกัน ต้องฟังเพื่อการชุตเกลลา ต้องฟังให้เกิดปัญญา แล้วนำปัญญานั้นไปเป็นเครื่องมือชุตเกลลาจิตใจของเราเอาไปใช้เป็นแว่นกระจก

สำหรับมองดูตัวเราว่ามีความบกพร่องอะไรบ้าง เรา  
ไม่ดีไม่งามที่ตรงไหนบ้าง ความประพฤติของเราเป็น  
อย่างไร

เราเอาศีลห้าเข้ามาจับ ว่าเรามีศีลห้าก็ข้อ มี  
ความสมบูรณ์ในศีลขนาดไหน เราเอาจิตที่เป็นสมาธิ  
เข้ามาคิดว่าเรามีสมาธิอย่างไร เราเจริญภาวนาเพื่อเห็น  
นรกเห็นสวรรค์หรืออย่างไร เป็นไปเพื่อวัตถุ หรือเป็นไป  
เพื่อการขุดเกลา การให้ทานการรักษาศีลเพื่อจะมีจะได้  
ในเรื่องอะไรหรือเปล่า?

มีเรื่องเล่าไว้ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาว่า  
พวกผู้หญิงแห่งเมืองสาวัตถีมีจำนวนมาก ไปถือศีลใน  
สำนักของพระพุทธเจ้า เมื่อถือศีลอยู่ที่สำนักนั้นก็มีคน  
มาถามขึ้นถามหญิงเหล่านั้นว่า มาถือศีลเพื่อต้องการ  
อะไรคำตอบเป็นไปเพื่อกิเลสทั้งนั้น เช่นว่าถือศีลเพื่อ  
ไม่ให้สามีมีภรรยาคนที่สอง ไม่อยากให้หญิงอื่นมาร่วมกับ  
สามีของตัวเองบ้าง ถือศีลเพื่อให้รูปสวยบ้าง ถือศีลเพื่อให้

รวยทรัพย์บ้าง ให้ได้เกียรติได้ชื่อเสียงบ้าง ถือศีลเพื่อ  
เมื่อตายแล้วจะได้ไปเกิด ในสวรรค์มีวิมานสวยงามๆ  
อย่างนั้นบ้าง

เรื่องนี้ได้ทราบไปถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่ง  
พระองค์ได้ตรัสสอนพวกเหล่านั้นว่า “เธอมาถือศีล  
เพื่อลาภ เพื่อสักการะ เพื่อจะมี เพื่อจะได้ ในเรื่อง  
กามารมณ์ ในเรื่องวัตถุ วัตถุก็เป็นเรื่องกาม คือ เรื่อง  
รูป เสียง กลิ่น รส เรื่องสัมผัสอยากได้สิ่งนั้น อยากมี  
สิ่งนั้นให้ประณีต ให้สวยงาม ให้มันคงขึ้นไป การถือศีล  
เช่นนี้เป็นการไม่ถูกต้อง

เราถือศีลเพื่อพรหมจรรย์ หมายความว่า มีการ  
ครองชีวิตอย่างบริสุทธิ์ ถือศีลเพื่อให้เกิดความบริสุทธิ์  
เราไม่ฆ่าใครถ้าเราต้องการบริสุทธิ์ในจิตใจ เราไม่ลักของ  
ของใคร ก็เพื่อสร้างความบริสุทธิ์ในจิตใจ ไม่คิดเอาของ  
คนอื่นมาเป็นของตัวเอง เราไม่ประพฤตินิดในเรื่องของ  
กามารมณ์ เพียงศีลห้าก็เพื่อจะให้ครอบครัวยูเยิน

เป็นสุขไม่มีปัญหา ไม่สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อน

ถ้าเราถือศีลแปด ก็งดเว้นจากการประพฤติดนินทาที่มีไซ้พรหมจรรย์ คือไม่มัวเมาในเรื่องกามารมณ์ ด้วยประการทั้งปวง... งดเว้นกามารมณ์แม้การอยู่ร่วมกับภรรยาของตัวก็เป็นการผิดศีลพรหมจรรย์ ก็เพื่อความบริสุทธิ์ทางจิตใจ ให้มันหายจากราคะ หายจากความกำหนัด จากตัณหา...ความอยาก จากความอยากได้ อยากมี อยากเป็นด้วยประการต่างๆเพื่อการหลุดเลา

เราพูดความจริง คำอ่อนหวาน คำสมานสามัคคี ก็เพื่อเป็นการบังคับตัวเองให้รู้จักใช้สัน ให้รู้จักใช้ปาก จะพูดอะไรกับใคร ก็พูดแต่คำที่เป็นความจริง คนพูดจริงนั้นพูดน้อย พูดไม่มาก ถ้าพูดมากมันจะพูดจริงบ้างไม่จริงบ้าง แล้วพูดคำหยาบบ้าง พูดคำเหลวไหลบ้าง พูดคำเพื่อเจ้อ เพื่อไปวันยังค่ำไม่ได้เนื้อได้สาระ เข้าแบบว่า น้ำท่วมทุ่งผักบุ้งโหรงเหรง ไม่มีผักบุ้งสักกอเดียว มีอยู่นิดๆหน่อยๆเอามาทำอะไรก็ไม่ได้ คนพูดมากเขาเรียกว่า

พูด “หวาน” ไป เพราะอรรถกถาจารย์ท่านพูดว่า...พูดเหมือนแกงถั่ว คือแกงถั่วนั้นเป็นแกงสามัญของประเทศอินเดีย...คนกินถั่วมาก ใครพูดมากกว่าพูดเหมือนกับแกงถั่วคือมากเกินไป ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน จิตใจไม่สงบ

หรือเราพูดเรื่องที่ต้องโต้เถียงกัน เวลาเถียงกันนั้นต้องพูดมาก เมื่อพูดมากจิตก็ไม่มีสมาธิ ห่างจากสมาธิ ฟุ้งซ่านแล้วก็เกิดกิเลสอื่นตามมา เพราะฉะนั้นการถือศีลข้อที่ ๔ ก็เพื่อสำรวมจิตใจ บังคับปากบังคับลิ้นให้พูดแต่สิ่งที่จำเป็นเรื่องน้อยๆ ไม่ใหญ่โตมโหฬารอะไร พูดเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง เป็นประโยชน์แก่ผู้พูดทั้งสองฝ่าย อย่างนี้ก็สำรวมได้จิตใจจะดีขึ้น

การถือศีลข้อห้าก็เพื่อรักษาสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงให้เรียบร้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสุขภาพทางกายทางใจจะดีขึ้น สุขภาพกายจะดีขึ้น เพราะไม่เสพยาของมีนเมา ไม่ดื่มกินสิ่งเสพติดด้วยประการต่างๆ อยากจะพูดเรื่องศีลข้อห้าให้ญาติโยมฟังสักเล็กน้อย ศีลข้อห้านี้มีค่าอยู่

๓ คำ มีคำว่า “สุรา”...คำหนึ่ง “เมรัย”...คำหนึ่ง และ “มัชชะ”...คำหนึ่ง

สุรา คือของเมาที่ดื่มกลืนแล้ว เช่น เหล้าต่างๆ ของในและของนอกที่ใส่ขวดสวยๆ ถ้าดื่มเข้าไปแล้วเมา ทุกรายทำให้สุขภาพเสื่อม เสียทรัพย์สิน เกิดโรค ก่อการ ทะเลาะวิวาท หน้าด้าน...ไม่รู้จักละอาย คนดีเขาดูหมิ่น สติปัญญาเสื่อม สิ่งเหล่านี้เรียกว่าสุรา

เมรัย หมายถึง ของเมาประเภทที่ไม่ดื่มให้สุข ไม่ได้กลืนเอามาเข้าไว้ เอามาหมักมาดองไว้ให้มันล่องเวลา เช่น น้ำส้ม... ถ้าเราทิ้งไว้ล่องเวลา เกิน ๓ ชั่วโมง มันก็กลายเป็นเมรัย ของเหล่านี้เขาเรียกว่า “ยามะการิก”

ยามะ แปลว่า ๓ ชั่วโมง ยามหนึ่ง ถ้าเกินกว่า นั้นไป...พระก็ฉันไม่ได้

สมัยนี้เขามีตู้เย็นมันไม่เสื่อมสภาพ เอาใส่ตู้เย็นไว้ ก็ชั่วโมงก็ไม่เปลี่ยน แต่ถ้าเอาไว้ในที่มีความร้อนสูง มัน ก็เปลี่ยนสภาพเป็นเมรัย



เช่น น้ำตาลโตนด เราขึ้นไ้ตอนเช้า ทั้งไ้จนบ่ายจนเย็น เอาไปกินเข้ามันก็เป็นเมรัย ผาตๆ เพื่อนารสชาติเหมือนลูกโพธิ์ลูกไทร กินแล้วก็เมาหัวทึมบ่อได้เหมือนกัน อย่างนี้เรียกว่าเมรัย...พระฉันไม่ได้ พวกเราพุทธบริษัทก็ไ้ไม่ควรดื่มเมรัย

มัชชะ คำนี้พระไม่ค้อยแปล เวลาแปลศีลข้อที่ห้าก็ทิ้งเสีย คือข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คืองดเว้นจากสุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท..ตกไปคำหนึ่งคือคำว่ามัชชะนี้ไม่แปล ทำไมพระจึงไม่แปล?...ก็เพราะพระกินหมากกันอยู่ทั้งนั้น สูบบุหรืกันอยู่ทั้งนั้น เวลาออกจากวัดเดินไปไหนก็สูบบุหรืพ่นควันโขมง

วันนั้นมีคนมาคนหนึ่ง มาจากต่างจังหวัด ถามว่า “หลวงพ่อ จะทำอย่างไรอย่าให้พระเดินสูบบุหรื เพราะดูน่าเกลียด ถ้าสูบแต่ในห้องมองไม่เห็น...แต่ก็ไ้ไม่ควรสูบนี่ดิน ๓-๔ องศ์ออกจากวัด เดินสูบบุหรืพ่นควันโขมง แปลว่าต้องเผาหัวให้เครื่องมันร้อนเสียก่อน จึงจะเดินไปไ้

อย่างนี้ไม่ถูกต้อง และก็เป็นการนำเกลียด ท่านช่วย  
เทศน์หน่อย”

อาตมาว่า “โอ๊ย! เทศน์มานานแล้ว เทศน์ทาง  
วิทยุเทศน์ทางโทรทัศน์ ไปเทศน์ที่ไหนก็เทศน์บอกทุกที่  
บอกว่าพระไม่ควรสูบบุหรี่ ไม่ควรฉันทมาก เพราะมัน  
เป็นมะเร็งอยู่”

มะเร็งคือของเสพติด เช่นใบกระท่อม ใบกัญชา  
ใบยาสูบ ใบพลูเอามาปนกับปูน กับหมาก กับยาปนกัน  
เข้าก็เป็นของเสพติดเหมือนกัน เป็นมะเร็งเหมือนกัน  
แล้วก็ฝิ่น พวกคูดฝิ่น...ก็คูดมะเร็งเข้าไป เป็นพิษ  
เป็นภัยแก่ร่างกาย โดยเฉพาะบุหรี่เป็นพิษเป็นภัยมาก ใน  
เวลานี้เขากำลังรณรงค์กันเพื่อให้คนเลิกสูบบุหรี่ รัฐบาล  
ไม่ได้คิดว่าโรงงานบุหรี่ยะลั้มหลอก ถึงอย่างไรมันก็ไม่ลั้ม  
เพราะคนยังติดอยู่เยอะแยะ เวลานี้ยังสูบกันอยู่

เรา...ผู้ซึ่งเป็นคนเข้าวัดเข้าวา ถือศีลถือธรรมก็  
ควรจะงดสูบบุหรี่ เวลาเข้าวัดไม่ควรเอาบุหรี่ยาสูบ เวลา

เข้าสู่ที่ประชุมไม่ควรสูบบุหรี่ ไปในงานศพไม่ควรสูบบุหรี่  
ไม่ควรกินหมาก แล้วก็เที่ยวบ้วนน้ำหมากไว้เลอะเทอะ  
เประอะเปื้อน พวกกินหมากนี้ต้องมีปูน...มีปูนเอามาป้าย  
พลุ...ที่เหลือก็เที่ยวขีดไว้ตามข้างฝาบ้าง ตามข้างเสาบ้าง  
เที่ยวขีดเปื้อนไปหมด เลอะเทอะบ้วนน้ำหมากก็ “ปรี๊ด”  
ไปตรงนั้น “ปรี๊ด” ไปตรงนี้ เลอะเทอะเประอะเปื้อนไป  
ด้วยประการต่างๆ...มันให้โทษ

คนสูบบุหรี่นั้น ล่อแหลมต่อการเป็นโรคมะเร็ง  
ที่ชั่วปอด เมื่อวานนี้มีคนมานิมนต์ไปเทศน์ที่วัดโสมนัส  
ผู้ตายเป็นคนบั๊กซ์ได้เหมือนกัน อายุ ๗๔ ปี ถามว่าตาย  
ด้วยโรคอะไร เป็นโรคมะเร็งที่ชั่วปอด บอกว่ามันจับที่ชั่ว  
เลยทีเดียว ป่วยอยู่ตั้ง ๒ ปี มาหนักอยู่ ๒ เดือน กระวน  
กระวาย กินข้าวไม่ได้ นอนก็ไม่หลับ จนกระทั่งตายไป  
ถามว่า สูบบุหรี่มากไหม บอกว่าสูบวันยังค่ำ... นี่สูบบุหรี่  
มากก็เลยเป็นอย่างนั้น พวกเราซึ่งเข้าวัดเข้าวา มาถือศีล  
ฟังธรรมรู้อย่างนี้ต้องละเสียให้ได้

ใครที่สูบบุหรี่อยู่ก็เลิกๆเสียบ้าง ใครที่ไม่เคยก็อย่าสูบ มีลูกมีเต้าโดยเฉพาะลูกผู้ชาย ลูกผู้หญิงไม่ค่อยสูบบุหรี่แต่ลูกชายชอบสูบ เราเป็นพ่อไม่สูบก็นสอนลูกได้ แต่ถ้าพ่อสูบจะสอนลูกได้อย่างไร เพราะพ่อทำให้ดูเป็นตัวอย่างอยู่ เราจึงควรงดเว้นสิ่งที่เรียกว่า “มัชชะ” ศีลของเราจะได้สมบูรณ์ขึ้น

ศีลข้อห้านี้รักษาทุกอย่าง รักษาร่างกาย รักษาชีวิต รักษาทรัพย์สินสมบัติ รักษาครอบครัว รักษาคำพูด รักษาสุขภาพกายให้อยู่ในสภาพที่เรียบร้อย รักษาสุขภาพจิตใจให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ จึงควรงดเว้น

ที่วัดนี้ไม่ส่งเสริมให้สูบบุหรี่ ใครจะมาบวชวัดนี้ต้องเลิกบุหรี่ บวชแล้วสูบไม่ได้ บวช ๓ เดือน..ไม่ได้สูบบุหรี่ ออกไปอยู่บ้านก็เลยไม่สูบ ติดเป็นนิสัยไป มาบวช ๑๕ วันก็ไม่ให้สูบ ผลที่สุดก็เลิกได้ ต้องการให้เลิก เวลาปฏิบัติงานต่างๆก็ไม่ให้เอาบุหรี่ถวายพระ อย่าจัดบุหรี่ อย่าจัดหมากถวายพระ ถ้าใครถามว่า “เอ! เมื่อก่อนจัดถวาย

หมู่นี้ทำไมไม่ถวาย”

ก็บอกเขาว่า “โอ๊ย! ไปพึ่งเทศน์วัดชลประทานฯ มา หลวงพ่อปัญญาท่านบอกว่า ถวายหมากแก่พระ ถวายบุหรีแก่พระเป็นบาป”

“เป็นบาปเรื่องอะไร?” เป็นบาปเพราะเอาของ เสพติดไปถวายพระ ทำให้พระเป็น “พระขี้ยา” ไปตามๆ กัน...ก็เป็นบาปเป็นโทษ ส่งเสริมความชั่วร้ายในวงการ ของพระ ฉะนั้นเราไม่ถวายสิ่งเหล่านี้เป็นการประเสริฐ ที่สุด ถวายน้ำ น้ำส้ม น้ำหวาน หรือว่าถวายน้ำธรรมดาก็แล้วคอนิดหน่อย

ที่นี้ พระที่สูบบุหรีท่านก็ไม่ได้สูบ...ถ้าโยมไม่ถวาย แล้วก็กระดากเอง ถ้าเห็นสูบบุหรีเราก็บอกว่า “เอ! ท่าน ศีลข้อห้ามีคำว่า “มัชชะ” อยู่ บุหรีเขาแปลว่ามัชชะ หรือเปล่า? ถ้ามปัญหาพระอย่างนั้น พระท่านก็ละอาย ละอายแล้วก็จะได้เลิกสูบไปตามๆกัน อย่างนี้ก็จะช่วยให้ศาสนาดีขึ้น แต่ถ้าเราถวายก็ไม่ได้ช่วยให้ดีขึ้น

นี่เรื่องเกี่ยวกับศีลข้อห้า ผากโยมที่มาจากสตหีบ  
ไปด้วยให้เอาไปเผยแพร่ เพราะว่าพระแถวนั้นก็สูบนุหรี  
กันงอมแงม กินหมากปากเประกัณอยู่ทั้งนั้น เราไป  
ช่วยแก้ปัญหา ช่วยส่งเสริมกิจกรรมฝ่ายดี ฝ่ายกุศล ให้  
เกิดขึ้นในสังคมของพวกเราชาวพุทธต่อไป นี่...เรื่องศีล

### การเจริญภาวนา : การฝึกจิตเพื่อใช้งาน

ทีนี้เรื่องการเจริญภาวนา เราไปเจริญภาวนา  
ที่เจริญภาวนาเพื่ออะไร? จุดหมายของการเจริญภาวนา  
นั้นมี ๓ จุดเท่านั้น คือ เพื่อฝึกจิตให้มีความสงบ ให้  
ตั้งมั่น ให้อ่อนโยน เหมาะที่จะใช้งานใช้การต่อไป

จิตของคนเรานั้น เมื่อยังไม่ได้ฝึก มันดิ้นรน  
กลับลอกรักษายาก ห้ามยาก แต่ว่าฝึกให้ทำได้ รักษา  
ได้ ห้ามได้ ถ้าเราไม่ได้ฝึกก็ปล่อยไปตามเรื่อง แล้วมัน  
ก็ชุกชอนยิ่งกว่าลิงชนเสียอีก เพราะเดี๋ยวมันคิดเรื่องโน้น

คิดเรื่องอะไรต่างๆ ตัวนั่งอยู่ที่นี่ บางทีใจไปแล้ว ใจไปคิดเรื่องอื่น เลยฟังปาฐกถาไม่รู้เรื่อง ไม่รู้ว่าหลวงพ่อบอกเรื่องอะไร เพราะใจไม่อยู่ไม่ได้จดจ่ออยู่กับเรื่องเทศน์ ไม่สงบ ไม่ตั้งมั่น ไม่อ่อนโยน ที่จะบังคับให้เป็นอย่างนั้นได้ ต้องไปโน้นมานี้วันยังค่ำ

แล้วจิตชอบไปในที่ต่ำ ไปในที่ที่เป็นกิเลส ไหลไปตามอำนาจความโลภ ไหลไปตามอำนาจความโกรธ ไหลไปตามอำนาจของความหลง ความริษยา ความพยาบาท รูปมากระทบตาก็ไหลไปตามรูป เสียงมากระทบหูก็ไหลไปตามเสียง กลิ่นกระทบจมูกก็ไหลไปตามกลิ่น รสกระทบลิ้นก็ไหลไปตามรส “เอ้อ ไอ้เนื้อร่อย” ดักเอาไว้เฉยๆทีเดียว แล้วก็กายสัมผัส...ถูกต้อง สิ่งไรเป็นที่พอใจเพลิดเพลน มันก็ไหลไปติดอยู่กับสิ่งนั้น อย่างนี้เรียกว่ามันไม่หยุด ไม่สงบ ไม่ตั้งใจมั่น ไม่อ่อนโยน ไม่เหมาะที่จะใช้งานประณีตสูงขึ้นไป เราจึงต้องไปฝึกสมาธิตามสำนักต่างๆ

แต่ว่าการฝึกสมาธิบางสำนัก ก็ฝึกไปในทางที่  
 ล่อคนให้หลงมกมายเหมือนกัน เช่นฝึกสมาธิเพื่อเห็น  
 นรกบ้าง เห็นสวรรค์บ้าง พาไปดูนรก พาไปดูสวรรค์ ซึ่ง  
 ความจริงนั้นนรกสวรรค์ ไม่ใช่ภาพที่จะดูได้อย่างนั้น  
 พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนว่า นรกอยู่ใต้ดิน สวรรค์อยู่บนฟ้า  
 แต่นรกมันอยู่ในใจของเรา สวรรค์มันก็อยู่ในใจของเรา  
 นิพพานก็อยู่ที่ใจของเรา

### การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

คนไทยโบราณจึงพูดไว้ถูกต้อง ว่าสวรรค์ในอก  
 นรกในใจ นิพพานอยู่ที่ไหน?...ก็อยู่ที่ใจนั่นแหละ อะไร  
 มันอยู่ที่ใจของเราทั้งนั้น ความสุขก็อยู่ที่ใจ ความทุกข์ก็  
 อยู่ที่ใจ อะไรที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา มันเกิดจากใจเรา  
 คิดก่อนทั้งนั้น เมื่อใจเราคิดปากเราพูด มือเราทำ มันก็  
 เป็นตัว “กรรม” ขึ้นมา กรรมมันเกิดขึ้นจากใจ...ตั้งใจ



ถ้าใจไม่ตั้ง ใจก็ไม่เป็นกรรม

เมื่อเป็น “กรรม” ขึ้นมาแล้ว กรรมนั้นก็ก่อให้เกิดผลกรรมต่อไป แล้วเราก็ทำกรรมอีก แล้วก็เกิดผลกรรมอีกวนเวียนอยู่ไม่รู้จักจบไม่รู้จักสิ้น คือมีกิเลส แล้วก็มีกรรม แล้วก็มีผลแห่งกรรม มันเวียนอยู่เป็นวงๆ อยู่ในชีวิตของเรา มันตัดไม่ได้ ตัดไม่ขาด พระพุทธเจ้าท่านตัดได้ เขาเรียกว่าตัด ‘วงจรแห่งสังสารวัฏฏ์’

วงจรแห่งสังสาระก็คือ เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในกามภพ ในรูปภพ ในอรูปภพ เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในทุกวินาทีของชีวิต ไม่ใช่ตายไปแล้วเกิดรอบหนึ่ง มันนานเกินไป รอบนั้นมันไกลเกินไป แต่ว่ามันเกิดอยู่ในวงจรของกิเลส

เช่น เราเห็นรูปแล้วเกิดอยากได้ในรูป ก็ชวนชวายเป็นแสวงหา มันก็เกิดตายอยู่ในรูปนั้น เกิดตายอยู่ในเสียง เกิดตายอยู่ในกลิ่น เกิดตายอยู่ในรส เกิดตายอยู่ในสัมผัส เกิดตายอยู่ในสิ่งที่กระทบถูกต้อง วนเวียนอยู่อย่างนั้น

ใจมันเวียนอยู่

เหมือนเราไปดูหนัง ไปดูลิเกถ้าไปดูแล้วชอบใจ “เอ้อ! วงนี้ชอบ เล่นดี” วันหลังก็ไปดูอีก ก็เรียกว่าเป็น วงจรหนึ่งของชีวิตที่เวียนไปดูลิเกไม่จบ เวียนไปดูหนัง ไม่จบ ไปฟังเพลงของพุ่มพวง ดวงจันทร์ ก็เกิดชอบอก ชอบใจเขาเด่นแรงเด่นกาให้ดู เราก็มองใจ พอรู้ว่าวัดไหน มีพุ่มพวงต้องไปอีก แล้ววัดก็รู้ว่าโยมอยากฟังเพลงก็ต้องเอาพุ่มพวง ดวงจันทร์ ไปร้องเอา สายัญญ์ สัญญา ไปเอา สังข์ทอง สีใสไป...ไอนี้ตายแล้ว ไม่ได้มาร้องแล้ว นักดนตรีไปแล้วป้ายยาวเท่าห้องนี้..ป้ายงาน

อาตมานั่งรถมาจากสระบุรี มาเห็นป้ายงาน เขียนรายการมิมหรรณพนันนี้ ที่ละอันยาวไปตั้ง ๗ กิโลเมตร ป้ายนั้นปักไว้ มีงานผูกพัทธสีมาวัดราษฎร์บรรจง เคยไป เทศน์ที่วัดนี้ทางเข้าก็แคบ คนมาก ๆ ก็ไปไม่สะดวก แต่ว่า มีงาน ๑๕ วัน ผังลูกนิมิต ๑๕ วัน จัดงานนานอย่างนี้ วัดบุค คือวัดบุคอย่างไร? ก็ของเก่าเต็มวัด อุจจาระก็ถ่าย

กันเต็มวัด ปัสสาวะเต็มวัดขยะเต็มวัด...บุตเลย เป็นการ  
ส่งเสริมเชื้อโรคภายในวัด

จัดงานอะไรตั้ง ๑๕ วันมีมหรสพทุกประเภท  
มีหมอลำมีโนราห์ มีหนังตะลุง มียี่เก มีดนตรีคณะละ  
๒ คี่นๆ มีก็คณะก็ไม่รู้แหละ โยมนั่งรถไปก็จะเห็นว่า  
โอ! ประกาศวัดนี้ช่างبابอเสียเหลือเกิน มันยาวเกินไป  
เพียงแค่ทำป้ายไปติดอยู่ตามสี่แยกห้าแยก ก็เสียเงิน  
หลายหมื่น ยังไม่มีรายได้ก็หมดเงินไปแล้วตั้งหลายหมื่น  
แล้ว นี่เรียกว่ากรรมการวัดนั้น ก็ชักจะไม่ค่อยเต็มเต็ง...  
สิ้นเปลืองมาก นึกว่าจะได้เงินมาก

ปีนี้นานผูกพัทธสีมา จะต้องได้เงินน้อย เพราะ  
อะไร? ชาวนาลำบาก ฝนมันแล้งนะโยม ทำนาไม่ได้  
คราวนี้พอฝนตกก็ตกใหญ่เลย ท่วมหมด ข้าวถูกน้ำท่วม  
หมด แล้วจะเอาเงินที่ไหนไปสนุกล่ะ เอาเงินที่ไหนไป  
ทำบุญ ไม่ดูกาลเทศะ ทำบุญอย่างนั้น เหมือนกับพระ  
ที่ชุมพรองค์หนึ่ง มานิมนต์หลวงพ่อบอกว่า นิมนต์ไปงาน

ผูกพัทธสีมา ถามว่า “ผูกอะไร จะทำงานผูกพัทธสีมา  
อะไร ชาวบ้านที่อำเภอปะทิว ชาวบ้านที่อำเภอท่าแซะ  
เรียบไปหมดเลย พายุเกย์พัดไปหมดแล้วจะไปทำงาน  
อะไร ควรจะงัดนา...ทำไปทำไม ไม่รู้จักสงสารชาวบ้าน  
เขามั่ง เอาแต่จะทำงานสนุกผูกพัทธสีมา ไม่ได้เรื่องอะไร”  
เดือนอย่างนี้ แต่แกก็ตื้อแกไปทำจนได้ ได้เงินไม่มาก  
เท่าไร เพราะคนมันจนพายุเกย์เอาไปหมดแล้วไม่เหลือ  
อะไร เราต้องดูสภาพดินฟ้าอากาศ ของบ้านเมือง ของ  
ประชาชนเป็นอยู่อย่างไร งานอะไรที่ไม่จำเป็นก็อย่า  
ไปทำเลย เพราะว่าไม่ทำปีนี้ก็ได้ ไม่ได้เดือดร้อนอะไร  
ไม่ใช่ว่า ถ้าไม่ทำปีนี้สมภารจะตาย ไม่ใช่อย่างนั้นเราไว้  
ทำปีหน้าต่อไปก็ยังได้ปีที่มันอุดมสมบูรณ์หน่อย อย่างนั้น  
ก็ได้ นี่เขาทำงานกันอย่างนั้นไม่ใช่จัดงานล่อใจ เอาลิเก  
มาล่อ เอาหนัง เอาดนตรี เอาเครื่องสนุกมาล่อให้คน  
ไปทำบุญ

เงินที่ได้จากหนัง จากลิเก จากดนตรีนั้น มัน

ไม่ค่อยเข้าวัด มันหมดไปกับพวกนั้น เพราะว่าคนตริ  
 วงหนึ่งคืนหนึ่งตั้ง ๒ หมื่นห้า ๒ หมื่นกว่า แล้วเอาเงิน  
 ที่ไหนให้? คนมาดูไม่พอก็ต้องชักเงินอื่นไปให้ ลิกก็  
 เหมือนกัน จัดกันหลายอย่างมากมายก่ายกอง ดูแล้ว  
 ไม่สบายใจ ว่าทำไมทำอย่างนั้น

คณะสงฆ์น่าจะห้ามเสียบ้าง ว่าให้ทำงาน  
 แบบที่ทำงานแบบประหยัด อย่าหาเงินด้วยวิธีจ้างวง  
 คนตริมาแสดงเลย ศึกษาใต้ถุนวัดต่างๆ ที่ทำงานแบบ  
 อย่างนี้ ชาติทุนทุกวัดเลย บางวัดได้เงินนิดหน่อย แล้ว  
 บอกว่าเป็นกำไร แต่ความจริงคิดละเอียดยแล้วชาติทุน  
 แต่คนไทยเราไม่ใช่นักบัญชี ไม่รู้จักทำบัญชีรายรับ  
 รายจ่าย...ไม่คิดให้ละเอียด ก็เลยชาติทุนกันยุบยับไป  
 ตามๆกัน...นี่น่าคิด

นั่นเพราะอะไร? เพราะใจคนมันหลง เพราะใคร  
 ทำให้คนมันหลงล่ะ? ฝ่ายศาสนาเราไม่เอาหลักธรรม  
 ของพระพุทธเจ้ามาสอน ไปมอมเมาประชาชนด้วยลิก

ด้วยละครด้วยวงดนตรีอะไรต่างๆ ทำให้คนหลงอยู่ใน  
สิ่งเหล่านั้น

ที่วัดนี้ไม่เคยมีมหรสพอะไร คนที่อยู่ข้างวัดเขา  
บอกว่า “วัดนี้ไม่ไหวอยู่มาตั้งยี่สิบกว่าปีแล้ว ไม่มียาน  
สนุกอะไรเลย” หลวงพ่อไม่ชอบมียานสนุก เพราะว่าวัด  
ไม่ใช่สถานที่สำหรับคนมาสนุก มาทั้งกิเลสสกปรก  
มากมายไว้ในวัด แต่วัดเป็นสถานที่ฟอกล้างจิตใจคน  
ทำให้จิตใจคนสะอาด ผ่องใส โดยรับฟังธรรมะ อันเป็น  
คำสอนของพระพุทธเจ้า เราจึงไม่จัดงานวัดแบบนั้น

แต่เวลาต้องการปัจจัยสำหรับทำอะไร เราก็  
ไม่เดือดร้อนได้มากกว่าที่เขาจัดงานวัดด้วยซ้ำไป เพราะ  
ว่าเราไม่ทำอะไรแบบฟุ่มเฟือยได้มา ๑๐ บาท ก็เรียกว่า  
เต็ม ๑๐ บาท ได้มา ๑๐๐ ก็เต็ม ๑๐๐ ได้อะไรไปทำกิจ  
ที่เป็นประโยชน์แก่พระศาสนา ที่นี้สำนักบางสำนักก็  
ล่อคนให้ไปดูนรก ภาพนรกนี้เขาเรียกว่า “พูดจูงใจ”  
ให้หลับตา แล้วก็พูดจูงใจให้เคลิบเคลิ้มไปกับคำพูดนั้น

เป็นวิธีการจงใจให้ไปเห็นนรกบ้าง แล้วนรกที่เห็นก็เหมือนภาพข้างฝาผนังที่เขาเขียนไว้ ถามว่า “เห็นนรกมีอะไรบ้าง?” มีกะทะใบใหญ่ แล้วก็มีน้ำเดือดปุดๆ อยู่ตลอดเวลา สัตว์นรกลงไปว่ายเหมือนกับว่ายน้ำเล่นข้างบ้านอย่างนั้นแหละ แต่ว่ายแล้วมันตาย ตายแล้วเกิด...ตายแล้วเกิดอยู่ตลอดเวลา

นั่นเขาพูดเป็นการเปรียบให้ฟัง ความจริงพูดถึงชีวิตปัจจุบันว่าเรามันเวียนว่ายจมลง...ผุดขึ้น จมลง...ผุดขึ้นในกองทุกข์อยู่ตลอดเวลา ตราบใดที่เรา还不知道ว่าความทุกข์คืออะไร เหตุให้เกิดทุกข์คืออะไร ความทุกข์เป็นเรื่องดับได้ ดับได้โดยวิธีใดเราไม่รู้ไม่เข้าใจ เราก็ดำผุดดำว่ายอยู่ในกะทะทองแดง กะทะทองแดงคือภาวะที่เป็นทุกข์ เป็นทุกข์ก็เป็นทุกข์อยู่ในใจของเรา

เขาทำภาพอย่างนั้นสำหรับสอนเด็ก สมัยก่อนนี้ไม่มีหนังสือจะอ่าน เลยเขียนภาพนรกสวรรค์สำหรับสอนเด็ก คนโบราณเขาก็ฉลาดเหมือนกัน เขาสอนด้วย



ภาพตามฝาผนังโบสถ์ ตามศาลา ตามที่ต่างๆ เขาเขียนภาพนรกบ้างสวรรค์บ้าง คนได้เห็นแล้วก็กลัว การตกนรกหมกไหม้ แล้วก็อยากจะได้ไปสวรรค์ เขาเขียนไว้เช่นนั้น

ทีนี้เราไปนั่งกัมมัฏฐานก็ไปดูภาพเหล่านั้น แล้วก็หลงติดอยู่ในภาพเหล่านั้น เอ้า!...ไปดูสวรรค์ ดูสวรรค์ บอกว่าวิมานประดับด้วยแก้วแวววาว ก็เหมือนกับตามวัดต่างๆ ทำเจดีย์ประดับด้วยแก้วนั้นแหละ เขาก็เห็นเป็นรูปอย่างนั้น แล้วเห็นนางฟ้าไหม้? เห็นแต่งตัวอย่างไร? แต่งตัวนุ่งผ้าน้อยชิ้น นางฟ้าในกรุงเทพฯ เยอะแยะ กลางคืนย่านพัฒพงษ์เต็มไปด้วยนางฟ้า โรคเอดส์ทั้งนั้น นางฟ้าเป็นโรคเอดส์ นี่บ้านเมืองของเรามีมากมาย ภาพเหล่านั้นเป็นภาพของกามารมณ์ เป็นภาพแห่งความสุขทางเนื้อทางหนัง ทำให้คนหลงใหลมัวเมาไปด้วยประการต่างๆ มีพระองค์หนึ่งอยากจะได้เงินโยมคนหนึ่ง ซึ่งแกมีเงิน รู้ว่าคุณโยมนั้นคิดถึงสามที่ตายไปแล้วมาก ก็เลย



ไปเยี่ยมบอกว่า “อาตมาได้นั่งเข้าฌาน” แก่ไม่ละอาย  
 แก่กล้าพูดสิ่งที่เหลวไหล “นั่งเข้าฌานแล้วไปถึงสวรรค์  
 ไปพบวิมานของคุณหลวงเข้า” บอกว่าเป็นวิมานอัน  
 สวยงามอย่างนั้นอย่างนี้

คุณหญิงก็ชอบใจ ถามว่า “แล้วมีอะไรขาดบ้าง  
 ละท่าน” พระองค์นั้นบอกว่า “ทุกอย่างเรียบร้อยร่างกาย  
 สมบูรณ์พูนสุข ที่อยู่ที่กินก็สบาย แต่ยังขาดรถยนต์อยู่  
 ไม่มีรถยนต์จะใช้” คุณหญิงเลยซื้อรถยนต์ให้คันหนึ่ง  
 สิ่งนี้ได้มาด้วยสกปรก ด้วยการล่อลวงเป็นการไม่ถูกต้อง  
 ไปพูดจาอย่างนั้น

พอรู้ว่าเขาชอบอย่างนั้นก็เลยพูดอย่างนั้น อยาก  
 ได้จีวร บอกว่าไม่มีผ้านุ่งผ้าห่ม เขาก็ถวายจีวร อยากจะ  
 ได้อาหารก็บอกว่า โอ้! อดอยากปากแห้ง ไม่มีอาหารจะ  
 กินเลย เลยนิมนต์พระ ๔ รูปเลี้ยงอาหาร ฉันทันบาน  
 ไปเลย อย่างนี้เป็นอุบายหลอกชาวบ้านเพื่อให้หลงเชื่อ  
 หลงผิด มีเยอะเยอะ...มีบ่อยๆ ให้ทำบุญด้วยวิธีหลอก

## จุดหมายของการเจริญภาวนา

จุดหมายของการเจริญภาวนามีใช่เพื่ออะไร เพื่อฝึกจิตของเราเอง ฝึกจิตให้สงบ ไม่ให้วิ่งไปวิ่งมา ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว แล้วก็ให้อ่อนโยนเหมาะที่จะใช้ทำงาน เหมือนกับเราฝึกสัตว์ป่า นั่นแหละ สัตว์ในป่าที่เราได้มาใหม่ๆ มันยังไม่เชื่อ เช่นว่าม้าป่ามันก็ไม่เชื่อ ช้างมันก็ไม่เชื่อ เราต้องฝึกให้มันหยุดเดินก่อน ให้มันเชื่อฟังคำสั่งต่อไป ก็เอามาใช้ได้

เหมือนชาวสุรินทร์ฝึกช้าง พวกสุรินทร์เขาเก่งเรื่องช้าง เขาฝึกช้างเอามาเตะฟุตบอลได้ ปีหนึ่งมีนักท่องเที่ยวไปดูช้างเมืองสุรินทร์...ได้เงินหลายสิบล้าน ช้างป่าเขาเอามาฝึก ฝึกขั้นแรกก็ฝึกให้หยุด ให้มันสงบก่อน แล้วทีนี้ให้เชื่อฟัง เชื่อฟังแล้วมันก็ทำตามเรา เรียกว่า ช้างเชื่อนั่นว่า “เชื่อ” เชื่อนั่นแหละ คืออ่อนโยน

ถ้าเปรียบด้วยใจคนว่ามันเชื่อง คือมันอยู่ในอำนาจของสติ อำนาจของปัญญาเราควบคุมมันได้ เวลาจะให้มันเป็นอะไรก็ได้ ให้คิดอะไรก็ได้ ให้อ่านหนังสือก็อยู่กับหนังสือให้ทำสมาธิก็อยู่กับเรื่องสมาธิ...เราต้องฝึกอาการเช่นนั้นคนทุกคนฝึกได้ง่ายๆ ไม่ลำบากยากเข็ญอะไร

### การเจริญอานาปานสติ

สมาธิแบบง่ายที่สุดเป็นประโยชน์มากที่สุด ก็คือ “เจริญอานาปานสติ” เมื่อวานนี้ พบคนๆหนึ่งเป็นนายตำรวจ เป็นโรคเกี่ยวกับหัวใจ เนื่องจากพายุภัยที่จังหวัดชุมพรนั้นแหละ แกมีสวนปาล์มอยู่ประมาณ ๓๐๐ ไร่ ถูกพายุเสียหาย แกไม่อยากไปดูหรอก ไปดูแล้วไม่สบายใจก็ไม่อยากไปดู แต่เจ้าหน้าที่เขาบอกว่า “ต้องไปรายงานผลเสียหาย จะได้ให้สตางค์ชดเชยบ้าง แล้ว

จะได้รู้ว่าเสียหายอะไร”

แกก็ไปแหละ ไปนั่งก็ทำใจไปตลอดทาง เพราะเห็นไปตั้งแต่เริ่มเข้าเขตประจวบคีรีขันธ์ แล้วไปที่บางสะพานดูไปเรื่อยๆ ก็ว่า โอ้! มันล่มจมเสียหาย แต่พอไปเห็นสวนปาล์มของตัวเข้านี้มันล้มหมดเลย ๓๐๐ ไร่... หมดเลย เกิดแน่นหน้าอกขึ้นมา มือนี้รู้สึกว่ามันหลุดไปจากหัวไหล่ไปเสียแล้ว มือมันหายไป มันชานั่นเอง ไม่ใช่เรื่องอะไร รู้สึกว่ามือหายไป... ยืนนิ่ง

ที่นี้ลูกชายไปด้วย ลูกชายเห็นพ่อมีอาการอย่างนั้นก็เรียก “พ่อ” แกก็พูดออกมาคำเดียวว่า “โรงพยาบาล” เขาก็พาไป มันเป็นสุซศาลา ไม่ใช่โรงพยาบาลใหญ่โตอะไร โรงพยาบาลอำเภอเข้าไปในห้องฉุกเฉิน

แกรู้สึกว่ พวกนางพยาบาลที่มาช่วยดูแลนั้น ตัวเล็กนิดเดียว ตัวเล็กยังกับเด็ก ๒-๓ ขวบอย่างนั้นแหละ แต่ดูมันเล็กลงไป สายตามันเปลี่ยนไป สายตาคนนี่พอมันมีโรคอะไรดูมันเปลี่ยนไป มองเห็นมันเล็กลงไปหมด

ไม่เหมือนเดิมสักที ก็ดูไปอย่างนั้นแหละเขาก็ช่วยกันนอนอยู่ในห้องฉุกเฉิน ๕-๖ วัน แกบอกว่า “เวลานอนรู้สึกว้า หว้าใจมันเหลือนิตเดียว เหลืออยู่ที่ตรงที่ตรงขั้วนิตเดียว เหมือนกับมันจะขาดจะวันออกไปแล้ว” ความรู้สึกเป็นอย่างนั้น

แกบอกว่า “นึกถึงอานาปานสติได้ พอแกนึกถึงอานาปานสติก็ภาวนา หายใจเข้า “พุท” หายใจออก “โฮ” พุท..โฮ พุท...โฮ กำหนดลมหายใจเรื่อยๆไป มันก็ค่อยดีขึ้นๆ” เลียบอกว่า เจริญอานาปานสติช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับหัวใจ

ถ้าพูดในแง่ของวิทยาศาสตร์ ก็คือว่า ขณะเรากำหนดลมหายใจ การหายใจมันเป็นจังหวะ มันมีจังหวะหายใจดีขึ้น แล้วควบคุมมันได้ ทีนี้สภาพหัวใจก็ดีขึ้น การเต้นของหัวใจก็ดีขึ้นแล้วก็หายเจ็บ เพราะฉะนั้น เวลาใดที่เราไม่สบายใจ มีความทุกข์ทางใจ ทำอานาปานสติเกิด

## การปฏิบัติอานาปานสติ

อานาปานสติทำง่ายๆ นั่งตัวตรงหรือนอนก็ได้ ถ้าเราลุกขึ้นไม่ได้ก็นอนทำหายใจเข้าช้าๆ หายใจออกช้าๆ หายใจเข้า...กำหนดรู้ตามลมหายใจ หรือจะภาวนาว่า “พุท” หายใจเข้า หายใจออกว่า “โธ” ก็ได้ หรือไม่ใช้คำนั้น แต่ว่ากำหนดรู้ว่าเข้า ...รู้ รู้ตามลมเข้าไป เมื่อหายใจออกก็รู้...รู้ตามลมออกมา นั่งทำที่ไหนก็ได้ นั่งทำที่ชายหาดก็ได้

โยมอยู่สัตตหีบนี้มีชายหาดสวยๆ ไปนั่งเจริญ อานาปานสติชายหาด ลมพัดเย็นสบาย หลับตาเสีย ไม่เช่นนั้นมันฟุ้งซ่านเห็นของอื่นแล้วมันยุ่งใจ เราไปนั่งทำได้ ทำงานเหนื่อยเราไปในสวน เอ้า! นั่งลง เจริญ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจเสียหน่อย หายใจเป็นระเบียบขึ้นกว่าปกติ ความเหน็ดเหนื่อยมันก็หายไป หรือเราล้มตัวลงนอน แล้วก็หายใจเข้ากำหนดรู้ หายใจ

ออกกำหนดรู้ ทำสัก ๕๐-๖๐ ครั้ง แล้วก็รู้สึกว่ามัน กระป๋องระเบิดขึ้น มันมีอะไรดีขึ้น

เวลาเรากระทบอารมณ์อะไร ที่มันจะเป็นทุกข์ นะโยม พอรู้สึกว่ารำคาญมันไม่ค่อยดี ระบายใจแรง พอระบายแรงแล้วอารมณ์มันเปลี่ยน ความโกรธมันก็ ลดลงไป ระบายใจแรงแล้วอัดไว้ในปอด ระบายใจเข้าแล้วอัดไว้ (ทำหายใจเข้า) อัดไว้นานหน่อยแล้วก็หายใจออกเสีย อัดเข้าไป...หายใจออก อารมณ์นั้นหายไป ความโกรธก็ หายไป ความเกลียดหายไป มันตั้งตัวได้ คือมันตั้งตัว ได้ตอนเอาลมหายใจอัดไว้เนือง

### ผลของการเจริญอานาปานสติ

ถ้าเราทำไว้บ่อยๆจนกระทั่งว่าชิน ทำบ่อยๆเวลา เจ็บหนักใกล้จะหมดลมหายใจ เราจะได้กำหนดลมหายใจ ของเราจะหลับตาตายอย่างสงบ ไม่กังวล ไม่ห่วงใย

คนที่ไม่ทำอานาปานสติไม่ฝึกภาวนา จิตมัน  
ฟุ้งซ่านเวลาตายนึกถึงว้าว นึกถึงควาย นึกถึงไร่ นึกถึงนา  
นึกถึงไถ่หลานน้อยๆ ว่าใครจะเลี้ยงดูตายแล้วใครจะ  
เลี้ยง ก็ตายด้วยความกังวลใจ มีความทุกข์ไปสู่ทุกข์  
ไม่ได้ไปสู่สุคติ คือดีมีความสุขใจ เพราะฉะนั้นเราต้อง  
หัดทำไว้ก่อนตาย

การทำความดีนี้เราต้องรีบทำ ก่อนที่ร่างกายจะ  
อ่อนเพลียไปไม่ไหวๆ จะไปรักษาศีล แต่ว่าต้องให้เขา  
หามไปรักษาอย่างนี้มันรักษาไม่ไหวแล้ว เพราะว่ามัน  
อ่อนเพลียเต็มที่ แล้วเวลาที่ใกล้จะตาย เขาจะบอกว่า  
“อะระหัง...อะระหัง”...ฮิ อะไร ‘หัง’ ภูฟังไม่รู้เรื่อง เพราะ  
ไม่เคยรู้จัก ว่า “อะระหัง” คืออะไร ไม่รู้ว่า “พุทโธ” คือ  
อะไร ก็ว่าส่งเดชไปเท่านั้นเอง มันไม่ได้เรื่องหรอก อย่าง  
นี้เขาเรียกว่า ชั่วศึกประชิดกำแพงแล้วจึงฝึกทหาร...  
แล้วจะไปรบกับใครได้

เรื่องอย่างนี้มันต้องเตรียมไว้ก่อน ต้องรักษา



ศีลไว้ก่อน ต้องเจริญภาวนาไว้ก่อน หมั่นฟังธรรม หมั่น  
 ประพฤติดีประพฤติชอบเข้าหาพระศาสนา ถ้าอยู่ไกล  
 ไม่มีโอกาสมาฟัง...เอาเทปไปฟังก็ได้เอาไปเปิดฟังที่บ้าน  
 เพื่อนฝูงมาบ้านก็บอกว่า “เฮ้า!...ฟังเทปหน่อย หลวงพ่อ  
 ปัญญา เทศน์” ฟังเทปกัน คนก็จะได้กำไรชีวิต มังาน  
 มีการก็เปิดเทป เช่นมังานศพ ให้พระสวดพระอภิธรรม  
 ไม่ต้องสวดมากหรอก การสวดเขาไม่ได้สวดศพ เขาสวด  
 ให้คนเป็นฟัง แต่คนเป็นฟังไม่รู้เรื่อง เฮ้า...เปิดเทปฟัง  
 เอาเทปเกี่ยวกับงานศพไปเปิดให้คนฟัง คนจะได้เกิด  
 ปัญญา เกิดความรู้เกิดความเข้าใจ อะไรมันก็ดีขึ้น

นั่งรถไปไหนๆเอาเทปธรรมะไปด้วย ขับรถไป  
 ก็เปิดฟังเกิดความสนใจ ไม่เป็นทุกข์เพราะเรื่องอะไร  
 ต่างๆ เราเอาธรรมะประดับประดาจิตใจ เป็นประโยชน์  
 แก่ชีวิตมาก...ถ้าเราไม่ใช้...เราถูกลงโทษจากธรรมชาติ  
 ธรรมชาติลงโทษให้เราเป็นทุกข์ และเดือดร้อนใจ  
 เพราะเราไม่ได้ใช้ธรรมะ

ไหนๆเราก็เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า เราก็เดินตามเส้นทางของพระพุทธเจ้า เส้นทางนั้นก็คือวัตรธรรมนั่นเอง ธรรมะเป็นแผนที่บอกทางชีวิตให้เราเข้าใจ สิ่งพระคือตัวปฏิบัติ เราปฏิบัติตามนั้น ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติให้ถูกต้อง ปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ เราก็จะพ้นจากทุกข์ได้สมปรารถนา

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา  
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้





การรักษาจิตให้สะอาด สว่าง สงบ



## การรักษาจิตให้สะอาด สว่าง สงบ

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

### มีจิตใจมั่นคงในธรรมะ

วันนี้ฝนตกตั้งแต่เช้ามืด กรุงเทพฯตกหรือเปล้า ก็ไม่รู้ นึกในใจว่าโยมคงจะมาลำบาก จะมากันน้อย แต่ก็มากันอยู่มากพอสมควร แสดงว่าญาติโยมทั้งหลาย

มีจิตใจมั่นคงในเรื่องธรรมะ ฝนจะตก ไฟจะร้อง หรือว่าแดดจะออกก็ไม่ทุกข์ไม่ร้อน...ก็มาตามที่เคยมา เป็นเรื่องที่น่าสรรเสริญในน้ำใจ

เมื่อวานขึ้นนี้ อาตมาไปโคราช ไปที่วัดป่าธรรมดา...ชื่อวัดป่าธรรมดา เพราะว่ามีพระไปตั้งสำนักอยู่ที่นี่ เพื่อปาลุกถาแก่ญาติโยม แล้วตอนกลางคืนได้ฉายหนังเรื่องเกี่ยวกับสิ่งที่ป็นสาระให้เขาดูกัน แต่ว่าคนดูไม่ค่อยมาก พอฉายไปได้รอบเดียวก็ลุกขึ้นหนี เขาว่าไม่เห็นสนุกอะไร เพราะเป็นหนังเกี่ยวกับวัดวาอาราม พวกนั้นนึกว่าเป็นหนังเรื่องเลามา พอจบรอบก็ลุกขึ้นหนีกันหมด

วันรุ่งขึ้นก็เดินทางไปอำเภอฟิมาย ที่อำเภอนี้ได้พบเรื่องดีเรื่องหนึ่ง ที่เขาทำกันอยู่ที่นี่ คือท่านเจ้าคณะอำเภอฟิมายเป็นพระที่ว่องไว ก้าวหน้า ท่านสนใจที่จะเผยแผ่ธรรมะ ได้ตั้งกลุ่มหนุ่มสาวชาวพุทธขึ้น เขาก็นิมนต์ให้ไปเทศน์กับกลุ่มนี้โดยเฉพาะ แต่ว่ามีคนเฒ่า

คนแก่มาร่วมด้วยเป็นจำนวนมาก ไปเทศน์ที่บ้าน เขาเรียกว่าบ้านรังกา เป็นหมู่บ้านใหญ่ ญาติโยมมีศรัทธาดี กลุ่มหนุ่มสาวที่มาฟังนี้ประมาณเจ็ดแปดร้อยคน ที่น่าดูคือว่าเป็นเด็กหนุ่มๆสาวๆทั้งนั้น เด็กสาวมากกว่าหนุ่ม เรื่องมาวัดนี้ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เขามาพร้อมเพรียงกันดี ช่วยกันจัดช่วยกันทำ ปูเสื่อสาต ตั้งน้ำ ปูอาสนะ รับแขกที่มา...ช่วยกันทำเรียบร้อย ซ้อมสวดมนต์กันอยู่ก่อนที่จะไปเทศน์ แล้วก็ไปเทศน์ให้ฟังเป็นเวลาชั่วโมงครึ่ง เขาก็สนใจฟังกันดี

ความจริง... คนหนุ่มสาวควรจะได้เข้าวัดมากกว่า คนแก่เพราะว่ากำลังมีพิษมีภัย เหมือนม้กำลังมีไข้ ถ้าไม่มีบั้งเหียนตี คนชั้ติแล้วก็จะไปกันใหญ่ แต่ถ้าไม่มีคนจัดรวมกันเข้าม้นก็ไปกันไม่ได้ ที่อำเภอ นั้นเขาได้รวมกลุ่มกันทุกตำบล แล้วก็มีการอบรม มีการสวดมนต์ ไหว้พระ มีการนำไปพัฒนาตามบริเวณบ้าน หรือตามวัดวาอาราม จุดมุ่งหมายสำคัญคือต้องการจูงเด็กหนุ่ม

เด็กสาวเข้าวัด ให้รู้จักพระรัตนตรัย คือให้รู้จักพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ เขาจัดขึ้นก็เป็น เรื่องที่เรียกว่าน่านุโมทนา

เรื่องอย่างนี้ตามบ้านนอกจัดง่าย แต่ถ้าในเมือง ใหญ่ๆก็จัดยากเหมือนกัน ที่เชียงใหม่ อำเภอดอยสะเก็ด นายอำเภอในสมัยนั้นเป็นผู้ที่สนใจในเรื่องนี้ ก็ได้ตั้งกลุ่ม อะไรกันขึ้น...พร้อมเพรียงกันดี แต่พอท่านย้ายมาเป็น นายอำเภอเมือง บอกว่าจัดไม่ไหว...ในเมืองสู้ไม่ได้ ไม่รู้ จะรวมอย่างไร มันก็เป็นเรื่องที่แปลก...

แต่ก็ไม่เป็นไรใช้วิธีป่าล้อมเมืองไปก่อน ตาม แบบที่เขาพูดกันอยู่ หมายความว่า ไปจัดตามบ้านนอก แล้วเอาคนบ้านนอกมาเหยียดนอนอยู่ในเมือง ให้เห็นว่าคน บ้านนอกเก่งกว่า มีอะไรดีกว่า มีความก้าวหน้ากว่า ก็ เป็นเรื่องที่ดื้ออยู่เหมือนกัน

อาตมาได้พบได้เห็น แล้วก็นำมาเล่าให้ญาติโยม ฟังว่า เป็นเรื่องที่เริ่มถูกต้องในการสร้างสรรค์ทางด้าน

จิตใจ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมในกาล  
ต่อไปข้างหน้า

### บุคคลผู้ไม่สำรวม...เป็นผู้มีกิเลสรวบจิตใจ

วันนี้ฝนตกในตอนเช้า พวกเราก็ตั่งใจมาวัด  
ด้วยความเต็มใจ เรื่องฝนตกนี้ก็เป็นเรื่องธรรมดา มีอยู่  
ทั่วไป เวลานี้เรียกว่าฝนตกผิดฤดูกาล เมื่อวานนี้เดินทาง  
มาฝนตกแถวปากช่อง...ตกมากอยู่เหมือนกัน แต่พอถึง  
สระบุรีไม่มีฝนตกจนกระทั่งถึงวัด ที่วัดมาตกเมื่อเช้านี้เอง  
ฝนตกมันก็ดี ดันไม้ก็ชุ่มชื้น คนก็จะเย็นอกเย็นใจ ดีกว่า  
แดดออก แต่ถ้าแดดไม่ออกเลยก็ได้เหมือนกัน สิ่ง  
ทั้งหลายมันต้องมีความสัมพันธ์กัน มีฝนบ้าง มีแดดบ้าง  
สุขบ้าง ทุกข์บ้างปะปนกันไป ได้บ้างเสียบ้าง อันเป็นเรื่อง  
ธรรมดาของชีวิต ชีวิตของเรามันก็สภาพเช่นนั้น

พูดถึงฝนฟ้าอากาศแล้ว ก็ให้นึกถึงพุทธภาษิต



บทหนึ่ง ที่มีอยู่ในคัมภีร์ธรรมบทของพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสว่า... บ้านเรือนที่มุงไม่ดี ฝนย่อมรั่วรดได้ ฉันทใด บุคคลผู้ไม่มีความสำรวมระวัง ก็เลศย่อมเกิดขึ้น กลุ่มมรุมจิตได้ง่ายฉันทนั้นเหมือนกัน

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรื่องนี้ ก็ปรารภเรื่อง ฝนเหมือนกัน คือฝนมันตก แล้วพระองค์ก็ปรารภขึ้นว่า บ้านเรือนที่อยู่อาศัย ถ้าหลังคามุงไม่ดี บังไม่ดี ฝนตกลงมา ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อน เพราะฉะนั้นคนอยู่ บ้านอยู่เรือน จะต้องดูแลหลังคาบ้านให้เรียบร้อย เพื่อไม่ให้ฝนรั่วรดลงมา เมื่อเข้าตื้นขึ้นฝนตก ก็เลยเดินไปที่ ภูฏิสร้างใหม่ ไปดูว่าหลังคาที่เขา มุงนี้มันเรียบร้อยดี หรือเปล่า เดินดูทุกห้องทุกมุม ว่าฝนมันรั่วบ้างหรือเปล่า ดูทั่วแล้วก็สบายใจ ว่าฝนตกหนักก็ไม่รั่ว หลังคานี้พอใช้ได้แล้ว...ไม่เป็นไร

บ้านเรือนที่เราอยู่อาศัยก็เหมือนกัน ต้องระมัดระวังไม่ให้สิ่งอะไรรั่วเข้ามา ฝนรั่วก็ไม่ได้ อะไรอื่นรั่วรด

ก็ไม่ได้ ทำให้เสียสุขภาพทางร่างกาย การเป็นอยู่ก็จะ  
ไม่เรียบร้อย

### การล้างบาปตามหลักพุทธศาสนา

พูดถึงร่างกายของมนุษย์เรา พระพุทธเจ้า  
ท่านบอกว่า ถ้าไม่สำรวม...ก็เรียกว่ากิเลสมันรบกวนใจ  
ได้ง่าย กิเลสที่มารบกวนใจนั้น ความจริงมันไม่ได้มาจาก  
ภายนอก สิ่งภายนอกเป็นเครื่องที่จะก่อให้เกิดกิเลสขึ้น

ธรรมชาติจิตของคนเรานั้น มีคนส่วนมากเข้าใจ  
กันผิดอยู่ คือเข้าใจว่าเรามีกิเลสมาตั้งแต่เกิด พอเกิดมา  
ก็มีกิเลสเป็นนิสัย เป็นสันดาน ติดมาอยู่ตลอดเวลา หรือ  
บางคนมักจะกล่าวว่า กิเลสเป็นของดั้งเดิม ที่มีอยู่ในจิต  
ใจของเรา ถ้าพูดอย่างนี้มันไปเข้ากับคัมภีร์ศาสนาอื่นเขา  
โดยเฉพาะศาสนาคริสต์น เขาบอกว่าคนเรามีบาป  
ดั้งเดิมมา เพราะฉะนั้นต้องทำพิธีล้างบาป เช่นเวลาใคร

จะไปเข้าคริสเตียน ก็จะต้องทำพิธีล้างบาป การล้างบาป บางทีก็ไปล้างกันที่แม่น้ำ พระเยซูก่อนที่จะเป็นผู้สอนศาสนา ได้พบนักบวชชื่อโยฮัน มีอาหารคือตักแตนป่า กับน้ำผึ้งเป็นอาหาร แล้วทำพิธีรับศีลน้ำให้แก่พระเยซู คือเอาพระเยซูลงไปในแม่น้ำแล้วก็ให้ดำหัวลงไปผุดขึ้น สองสามครั้ง ก็ถือว่าเป็นการล้างบาปให้หมดไป

อันนี้มันก็คล้ายๆกับของอินเดีย ความจริงอินเดีย กับท้องถิ่นนั้นมันก็ห่างกัน สมัยนั้นการไปมาก็คงจะถึงกัน เพราะว่า ๕๐๐ ปีหลังพุทธปรินิพพาน การเดินทางไป แลวนั้นก็คงจะไปมาถึงกันได้ เพราะว่าพวกกริขมาตี อินเดียได้แล้วก่อนพระเยซูเกิด คือ อเล็กซานเดอร์ เกิด ก่อนพระเยซู...ยกทัพมาตีอินเดีย วัฒนธรรมประเพณี อะไรของอินเดียคงจะไหลล้นไปสู่แคว้น เพราะฉะนั้น นักบวชจึงนำพระเยซูลงไปล้างบาป เรียกว่ารับศีลน้ำ ที่เขาเรียกว่าทำพิธีแบัพติสให้ด้วยวิธีการอย่างนั้น นั่นก็ เพราะเขาเชื่อว่า คนเรานี้มีบาปตั้งแต่เกิดติดตัวมา แล้วก็

ไปทำพิธีอย่างนั้น ความจริงบาปนั้นมันไม่อยู่ที่ผิวหนัง ไม่ได้อยู่ที่ร่างกาย...แต่ว่ามันอยู่ที่จิตใจ การไปทำพิธี เพียงเท่านั้นมันจะไปช่วยได้อย่างไร จะชำระออกได้อย่างไร...ทำไม่ได้ แต่ที่ทำนั้นเขาเรียกว่าทำเป็นพิธี ตามที่เขาเชื่อกันในรูปอย่างนั้นเท่านั้นเอง

คล้ายๆกับพวกพราหมณ์ เขาไปล้างบาปในเมือง พาราณสี คือในแม่น้ำคงคา มันก็ล้างไม่ได้หรอก แต่ว่าเขาเชื่ออย่างนั้น เชื่อว่าบาปมันหลุดไปกับน้ำ ถ้าว่าได้อาบน้ำแล้วบาปมันก็หายไปกับกระแสน้ำ ตายไปก็จะได้ไปสวรรค์ นั่นเป็นความเชื่อเก่าแก่ที่มีมาตั้งแต่โบราณว่ามีบาปตั้งเดิม

แต่พระพุทธศาสนาของเรานั้น...ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้มีความเชื่อตามแบบเก่า พระองค์ทรงมีความคิดในรูปใหม่ ได้ปฏิรูปความนึกคิดของคนในรุ่นเก่า ให้เป็นคนที่กำลังก้าวหน้าขึ้นในด้านจิตใจ ในด้านธรรมะ ด้วยการบอกให้รู้ว่า บาปมันไม่ได้อยู่ที่ผิวกาย ไม่ได้อยู่

ข้างนอก แต่ว่าอยู่ข้างใน

คราวหนึ่ง พระองค์เสด็จไปริมฝั่งแม่น้ำคงคา ในสมัยนั้นเป็นนักชดถุภษพิเศษ มีการอาบน้ำใหญ่ คือ ตามตำราของพวกคูดาวเขา ว่าวันนั้นเป็นนักชดถุภษพิเศษ ไปอาบน้ำกันเป็นงานใหญ่ มีคนเป็นจำนวนแสน ไม่ใช่เล็กน้อย พระองค์ก็เสด็จไปที่นั่นเหมือนกัน เพื่อจะไปพบปะคนเหล่านั้น จะได้ไปทำความเข้าใจในเรื่อง ปัญหาชีวิตในแง่นี้เสียบ้าง

เมื่อพระองค์ไปพบคนเหล่านั้น ก็ทรงถามเขาว่า “พวกท่านมาทำไมกันมากมายอย่างนี้”

เขาก็บอกว่า “มาอาบน้ำตามประเพณีของฮินดู ที่เคยทำกันมาก่อน”

พระองค์ก็ถามว่า “พวกเรามาอาบน้ำ อาบเพื่ออะไรกัน”

พวกเหล่านั้นก็บอกว่า “อาบเพื่อล้างบาป ตายแล้วจะได้ไปเกิดในสวรรค์”

พระองค์ก็เลยมถามเขาว่า “ถ้าอย่างนั้น กุ้ง หอย เต่า ปลา ที่เกิดในแม่น้ำคงคาที่แช่อยู่ในแม่น้ำนี้ ตายไป ก็คงจะไปเกิดในสวรรค์ด้วยซิ”

ครั้นถามอย่างนั้น พวกพราหมณ์ไม่ยอม ไม่ยอม ให้กุ้ง หอย เต่า ปลา ไปสวรรค์ เลยตอบว่า “ไม่ได้”

พระองค์ก็บอกว่า “เขาเกิดในนั้น อยู่ในนั้น ตายอยู่ในนั้นมากกว่าที่ท่านมาอาบเสียอีก ยังไปสวรรค์ ไม่ได้ แล้วท่านมาอาบเพียงแพลีสเดียว มันจะไปได้อย่างไร”

พูดเช่นนี้ก็เพื่อให้เกิดข้อคิดนั่นเอง พูดให้เขาคิดว่ามันเกิดอยู่ในน้ำ แช่อยู่ในน้ำยังไปไม่ได้ แล้วเรามาอาบประเดี๋ยวประด๋าว มันจะไปได้อย่างไร พูดเพื่อให้ จุกคิดขึ้นมาในใจ แล้วพระองค์ก็บอกว่า “บาปบุญนั้น ไม่ได้อยู่ที่ผิวกาย ไม่เหมือนกับชีฝุ่นชีโคลน ที่มาจับอยู่ตามผิวหนัง บาปบุญเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ เป็นเรื่องของจิตแท้ๆ เราจะมาล้างเพียงร่างกายนั้น...ล้างไม่ได้

ถ้าจะล้างสิ่งที่เป็นบาป คือความชั่วในใจ เราก็ต้องล้าง ด้วยการประพาดสิ่งโดยตรงกันข้ามกับสิ่งที่เกิดบาป คือ ทำดีนั่นเอง ต้องล้างด้วยศีล ต้องล้างด้วยสมาธิ ต้องล้างด้วยปัญญา ไม่ใช่ล้างด้วยน้ำ ดังที่ท่านกระทำกันอยู่ ดังนี้”

คนที่ฟังนั้นบางคนก็เข้าใจ แต่ว่าไม่ยอมปล่อย เพราะว่าคนเรานั้นก็อย่างนี้ เรียกว่ามีอุปาทาน คือการยึดติดอยู่ในเรื่องอะไรต่างๆ ไม่ค่อยจะปล่อยจะวาง แม้จะเกิดความรู้ความเข้าใจ ยอมรับในสิ่งที่คนอื่นพูดให้ฟัง แต่ว่าความรู้สึกอันเป็นส่วนลึกในจิตใจนั้นยังไม่ยอม...ยังไม่ยอมปล่อย อย่างนี้เขาเรียกว่า มีอุปาทานมันคง อย่างเหนียวแน่น ก็ปล่อยไม่ได้ ก็ยังทำอย่างนั้นต่อไป

การที่พระพุทธเจ้าท่านไปพูดเช่นนั้น ก็เพื่อทำความเข้าใจให้รู้ว่า บาปมันไม่ใช่อย่างนั้น บาปมันเป็นของที่เกิดขึ้นในใจของเรา ด้วยอารมณ์ภายนอกที่มากระทบ

## บาปบุญในพุทธศาสนา

หลักการในพุทธศาสนาเกี่ยวกับบาปบุญนั้น มันเป็นอย่างไรว? คือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว เพราะมีอะไรมากระทบนั่นเอง ไม่ใช่มีอยู่เดิมตลอดเวลา ใจของเราไม่ได้เป็นบาปอยู่ตลอดเวลา แล้วก็ไม่ได้เป็นบุญอยู่ตลอดเวลา แต่ว่ามันเป็นอยู่ตามธรรมชาติของมัน การเป็นอยู่ตามธรรมชาติของมันนั้น คือเป็นอยู่อย่างชนิดที่เรียกว่า ไม่มีอะไร มันเฉยๆ ปกติมันไม่มีอะไร จะเรียกว่าดีก็ไม่ได้ จะเรียกว่าชั่วก็ไม่ได้ จะเรียกว่าสุขก็ไม่ได้ จะเรียกว่าทุกข์ก็ไม่ได้ มันเป็นกลางๆอยู่อย่างนั้นเอง ถ้าไม่มีอะไรมาค้ำมาเชี่ย มันก็อยู่ในสภาพกลางๆ ไม่เรียกว่าเป็นบุญเป็นบาป

ที่เป็นบุญเป็นบาปขึ้นในใจของเรา หรือว่าเป็นกุศล เป็นอกุศลขึ้นในใจของเรานั้น ก็เพราะสิ่งภายนอกเข้ามกระทบ แล้วก็ทำให้เกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นมา



อันนี้เขาเรียกว่า ความคิดปรุงแต่ง ความคิดปรุงแต่งที่เกิดขึ้นในใจของเรา ที่เราสวตมन्दว่า สังขาร ะณีจจา สังขาร ะนัดตา ตัวสังขารตัวนี้แหละเขาเรียกว่า การปรุงแต่งของจิต เมื่อเกิดการปรุงแต่งขึ้น ก็เป็นไปในรูปต่างๆ เช่นปรุงแต่งให้เป็นกุศลก็ได้ ให้เป็นอกุศลก็ได้ สุดแล้วแต่อารมณ์ และเรื่องที่มากระทบ

สมมติว่าเราได้เห็นอะไร แล้วสิ่งนั้นมันก็ก่อให้เกิดการปรุงแต่งขึ้นในใจของเรา ทำให้เราเกิดอะไรขึ้นในใจ เช่นเกิดความโลภบ้าง เกิดความโกรธบ้าง เกิดความหลงบ้าง เกิดความริษยาพยาบาทบ้าง หรือว่าเกิดความรู้สึกศรัทธาเลื่อมใส อยากจะทำบุญสุนทานต่างๆ อันนี้เรียกว่าเป็นเรื่องปรุงแต่ง มันเกิดขึ้นเพราะอารมณ์มากระทบจิตใจของเรา

มันมากระทบที่ตรงไหน?...ก็มากระทบที่ประตูนั้นเอง ทวารที่เราเรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทวาร ๕ คือประตูตา ประตูหู ประตูจมูก ประตูลิ้น ประตูกาย

แล้วมันก็ไปเกิดการปรุงแต่งขึ้นที่จิตของเรา ทำให้จิตของเราเปลี่ยนสภาพจากความสงบขึ้นมา จากการไม่ดี ไม่ชั่ว กลับกลายเป็นเรื่องดีเรื่องชั่วขึ้นมา สุดท้ายแต่ มันจะมากกระทบปรุงแต่ง อันนี้คือเรื่องเกิดขึ้น

## ไฟกับกิเลส

เมื่อเรื่องอันใดเกิดขึ้นแล้ว ไม่ใช่มันจะอยู่ถาวร อย่างนั้นหาไม่ได้ มันก็ดับไป สิ้นไป ความดีเกิดขึ้นมัน ก็ดับไป ความชั่วเกิดขึ้นมันก็ดับไป พระพุทธศาสนา สอนให้เราเข้าใจว่า อะไรที่เกิดขึ้นนั้น มันเกิดชั่วขณะ เท่านั้น เกิด...ดับๆ อยู่ตลอดเวลา

เมื่อมีเชื้อ...สิ่งนั้นก็เกิดขึ้น หหมดเชื้อ...สิ่งนั้นก็ แดกดับไป คล้ายๆกับไฟ ไฟไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา แต่ว่า มันเกิดขึ้นเพราะการกระทบ คือการกระทบของสิ่งที่ ก่อให้เกิดไฟ

ในสมัยโบราณเกิดไฟก็เพราะว่า เอาหินกับเหล็ก มาตีกัน หรือเอาไม้ ๒ อันมาสีกัน เขาเรียกว่าไม้สีไฟ นั้งสีจนกระทั่งมันเกิดความร้อน แล้วก็มีเชื้อไปวาง พอเกิดความร้อนก็ติดไฟขึ้นมา ไม้ที่จะเอามาสีไฟต้องเป็น ไม้แห้ง ไม้ชุ่ม ไม้เปียก เป็นไม้แห้งสนิท แล้วเอามาสีกัน สีจนเหงื่อไหลไคลย้อย กว่าที่จะเกิดลุกเป็นไฟขึ้นมา

เพราะฉะนั้น คนโบราณเขาจึงติดไฟไว้ตลอด เวลา พวกฤาษีชีไพรที่อยู่ในป่านั้น ต้องคอยเพิ่มเชื้อไฟ ให้ลุกไว้เสมอ เพราะถ้ามันดับแล้วมันยากที่จะทำให้เกิดติด ขึ้นอีก จะต้องสีกันจนเหงื่อไหลอีก เพราะฉะนั้นเขาจึงมี อุบายให้บูชาไฟ หมายความว่า ต้องเอาใจใส่ในกองไฟ ต้องคอยเพิ่มเชื้อไว้ให้มันลุกอยู่ แล้วก็สืบต่อกันได้

เมื่อสมัยเด็กก็ยังเห็น แต่ว่าไม่ได้สีไฟแล้ว... ใช้ ไม้ขีด แต่ไม้ขีดไฟหายาก เมื่อสมัยเป็นเด็กบ้านไหนมีไฟ บ้านอื่นก็มาจุดต่อกัน เอาพวกขยะมูลฝอย พวกใบไม้แห้งๆ มาจุดไฟบ้านนี้ เอาไปหุงข้าวบ้านโน้น ต่อบ้านโน้นๆ

ต่อไป ไม่ใช่ทุกบ้านจะมีไม้ขีดไฟเสมอไปในสมัยก่อน

เพราะฉะนั้น...บางบ้านจึงไฟไม่ดับ คอยเอาไม้  
มาใส่ไว้ พวกแกลบบ้าง อะไรต่อมิอะไรบ้าง มามุ่นไว้อยู่  
ตลอดเวลา...ให้มันกรุ่นอยู่ พอต้องการก็ไปเอาให้มันลุก  
แล้วก็ไปจุดเป็นเชื้อต่อไป อันนี้ก็เพราะว่าวัตถุดิบหาขาย  
ไฟเกิดขึ้นก็เพราะการสัมผัสของไม้ ๒ อัน เกิดความร้อน  
แล้วก็เกิดไฟขึ้นมา ถ้ายังมีเชื้ออยู่ไฟมันก็ยังลุกอยู่ ถ้า  
มันหมดเชื้อเมื่อไร ไฟมันก็ดับไปเมื่อนั้น ฉันทิ กิเลส...ก็  
เหมือนกับไฟฉันนั้น

### ผลของการเกิดไฟกิเลส

เพราะฉะนั้นในที่บางที่ท่านจึงเรียกว่า ไฟกิเลส  
เช่น ราคะ ไฟคือราคะ โสรัศค ไฟคือโทสะ โมหาคิ  
ไฟคือโมหะ ไฟคือความริษยา ไฟคือความพยาบาท  
เรียกว่าเป็นกองไฟทั้งนั้น

ไฟกิเลสมันเกิดขึ้นในใจแล้วทำให้ร้อน เช่น...  
 ความโลภเกิดขึ้นมันก็ร้อน ความโกรธเกิดขึ้นมันก็ร้อน  
 ความหลงเกิดขึ้นก็ร้อน แล้วก็ไม่ร้อนเปล่า ทำให้มีดมัว  
 ไป ทำให้ไม่มองเห็นอะไรชัดเจนแจ่มแจ้ง อันนี้มันเป็น  
 ไฟที่ลุกขึ้นในใจของเรา ลุกขึ้นแล้วมันก็ดับไป แต่ว่าเรา  
 มักจะใส่เชื้อให้มัน เชื้อที่เราเอามาใส่นั้นคืออะไร คือ  
 การรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่รู้เหตุผลของสิ่งนั้นๆ ว่า สิ่งนั้น  
 มันเกิดขึ้นอย่างไร มันตั้งอยู่ด้วยอะไร แล้วพิษสงของมัน  
 ขนาดไหน...เราไม่รู้

เมื่อไม่รู้เท่าทันมันก็เพิ่มเชื้อ การเพิ่มเชื้อไฟก็คือ  
 การคิดถึงสิ่งนั้นบ่อยๆ เช่นเราคิดถึงสิ่งที่เราชอบใจ ก็เกิด  
 ไฟราคะ คิดถึงสิ่งที่เราไม่ชอบใจ ก็เกิดไฟโทสะ หรือว่า  
 เกิดไฟโมหะขึ้นมาในใจของเรา นี่เพราะเราเพิ่มเชื้อ คือ  
 การวิตกนั่นเอง เขาเรียกว่า วิตกวิจารณ์ เป็นภาษาธรรมะ  
 เมื่อมีวิตกวิจารณ์ขึ้น ก็หมายความว่า เพิ่มเชื้อเพลิงให้  
 เกิดขึ้นในกองไฟ กิเลสของเรามันก็เกิดเรื่อยไป

เมื่อเกิดบ่อยๆก็เรียกว่าเป็นนิสัย คือความเคยชิน  
 นั้นเอง เช่น เป็นคนขี้โกรธ เป็นคนขี้เกลียด เป็นคน  
 มักริษยา เป็นคนใจร้อน ใจเร็ว เป็นคนประเภทชอบทำ  
 ตามใจตัวเองอะไรต่างๆ สิ่งเหล่านี้เราอย่านึกว่ามันเป็น  
 ของดั้งเดิม มันเป็นของใหม่ แต่ว่าเราทะนุถนอมมันไว้  
 รักษามันไว้ด้วยความหลง จนบางคนมักจะพูดว่า “ของ  
 มันเก่าแก่เอาออกยากเต็มที” คือว่าสะสมมานาน มัน  
 เกิดขึ้นแล้วก็เอาสะสมไว้ๆ จนกลายเป็นเรื่องใหญ่เรื่องโต  
 ขึ้นในจิตใจของเรา แล้วเราก็เลยเข้าใจผิดคิดว่าสภาพจิต  
 ของเราเป็นเช่นนั้น สภาพจิตของเรามีอาการเช่นนั้นอยู่  
 ตลอดเวลา อันนี้คือความหลงผิด ไม่ถูกต้องตามหลักของ  
 พระพุทธศาสนา

ถ้าเราเกิดความหลงอย่างนั้น มันเสียหายอะไร  
 บ้าง? มันเสียหายตรงที่เราไม่ได้รู้ตนเกลานั่นเอง แล้วก็เสีย  
 ตรงที่ว่า เราเชื่อผิดไปเสียแล้ว เชื่อว่ามันเอาออกไม่ได้  
 เพราะมันเป็นของเก่า มันเป็นเรื่องเรื้อรัง

บางคนก็หลงหนักลงไปกว่านั้นอีก คือนึกว่า มันติดสันดานมาตั้งแต่ชาติก่อน ภพก่อนโน้น เป็นของ แก่แก่เสียเหลือเกิน อย่างนี้ก็ยิ่งไปกันใหญ่เลย ยิ่งไม่มี ทางจะหลุดจะเกลาได้ เพราะเรานึกว่ามันเก่า เก็บมานานแล้ว เก็บมาตั้ง ๕๐๐ ชาติแล้ว มันไปกันใหญ่ ติดมา ตั้ง ๕๐๐ ชาติ มันก็ลำบากเต็มที

จึงใคร่จะขอทำความเข้าใจใหม่ในเรื่องนี้ คือ อย่างนึกว่ามันคงมานานถึงขนาดนี้เลย อย่างนึกว่ามันคง มาเป็นปีๆอย่างนั้น ให้นึกแต่เพียงว่า มันเกิดขึ้นเมื่อได้ กระทบอะไรนี้เอง แล้วเราปล่อยไป ประมาทไป ไม่ได้คิดว่ามันเกิดจากอะไร มีอะไรหล่อเลี้ยงแล้วเราก็ก่เลียดติดอยู่ในสิ่งนั้น หลงผิดอยู่ในสิ่งนั้น นึกว่าสิ่งนั้นเป็นของถาวร อันนี้ไม่ใช่หลักพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องเกิดขึ้นเป็น ขณะๆเรียกว่า ขณิกवास หมายความว่าเกิด...ดับๆ อยู่ ตลอดเวลา

ถ้าเรามาเข้าใจในเรื่องนี้ รับความคิดความเห็น

แบบนี้ของพระพุทธเจ้า มันจะง่ายแก่การแก้ไขปัญหาดังๆเกี่ยวกับจิตใจของเรา เพราะเรารู้ว่ามันไม่ใช่ของที่ติดอยู่นานอะไร แต่มันเป็นของใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้นใหม่ๆเท่านั้นเอง

### วิธีควบคุมจิตไม่ให้เกิดกิเลส

ถ้าเราจะไม่ให้มันเกิดก็ได้ เราจะให้มันดับไปเสียเลยก็ได้ เพราะสิ่งที่จะเกิดขึ้นนั้น เรารู้เส้นทางของมันว่ามาทางไหน.. คล้ายๆกับว่าในบ้านเรา มีสัตว์บางอย่างเข้ามาในบ้าน เช่น หนู เป็นต้น หนูมันเข้ามาอยู่บนเพดาน เวลาเรานอนกลางคืน มันชวนกันเล่นกีฬาเสียงกุกกักอยู่บนเพดาน เรานอนไม่หลับ มองว่าอะไรอยู่บนเพดาน ไม่มีอะไร หนูมันเล่นกีฬากัน แล้วพลอยมันก็ลงมาห้องครัว เปิดเข้าไปในตู้หีบนั้นหีบนี้ไปกิน

เรารู้หรือเปล่าว่ามันเป็นหนู ถ้าไม่รู้ว่าเป็นหนู



บางทีกลัวเข้าไปใหญ่ ผีหลอกแล้ว บ้านนี้อยู่ไม่ได้แล้ว ผีหลอกทุกคืน เราก็นึกว่าช่างทำเรียบร้อยแล้ว หนูมันจะเข้าไปอยู่อย่างไร มันคงจะเป็นผี เลยกกลัวผี นอนสะดุ้ง หวาดกลัวผี พอกลัวผีก็เข้าใจผิดอีก นึกว่าผีนี้มันต้องไล่ด้วยของขลัง เลยไปหาผ้ายันต์มาปิดประตูข้างอะไรต่ออะไร ทำพิธีรีตองต่างๆ แต่เจ้าผีหนูก็ไม่หนี ยิ่งถูกกักกอยู่ทุกคืน เราก็เลยตกใจใหญ่ บางทีอาจจะคิดขายบ้านก็ได้ นี่เพราะความไม่รู้ไม่เข้าใจ

แต่ถ้าเรารู้ชัด เข้าใจชัดว่า อ้อไอ้หนูขึ้นไปวิ่งหนีหนูแน่ๆ แล้วจะทำอย่างไร เราก็ต้องตรวจดูว่า หนูมันเข้ามาทางไหน? เข้ามาอย่างไร? หาเส้นทางมันให้พบ แล้วเราก็สกัดเส้นทางมันเสีย เจ้าหนูจะไม่เกิดขึ้นในบ้านต่อไป หรือถ้าเข้ามาก็หาอุบายหลอมนั่น เอากล้วยวางไว้...อย่าเอากล้วยเฉยๆ เอาอะไรมาวางไว้ด้วย พอหนูมากินกล้วย มันก็จับติดไว้เลย เราก็จับมันไว้...แต่ว่าถ้าจับอย่างนั้นบางทีหนูตายเลย มันจับแรงตายคาที่กับดักเลย

เราต้องใช้วิธีอื่น...ฝาครอบก็ได้ พอมันติดในฝาครอบแล้ว ก็เรียกแมวมาลักตัวหนึ่ง บอกหนูว่าอยู่ตรงนี้นะ หนามจะเปิดฝาแล้ว พอเปิดฝาแมวเขาก็จัดการเรียบริบร้อย เราไม่ได้รู้เห็นเป็นใจหรอก...เรื่องของแมว ไม่เป็นบาป เป็นเวอร์อะไร แมวก็คาบหนูไป อย่างนี้เป็นตัวอย่าง

### สติ ปัญญาเป็นเครื่องกันกระแสนิเสส

ที่บนภูฏิอาตมา เมื่อปีก่อนก็มีอยู่บนเพดานมันลงมาตามเสาจนสิ้นเลย ลงทุกคืน เลยรู้ว่าหนูนี้เองอยู่บนนี้รู้ว่ามันมาทางไหน มันมาทางกิ่งมะม่วง กิ่งมะม่วงมันพาดบนหลังคา หนูมันไต่ต้นมะม่วงแล้วไปที่กิ่ง แล้วมีรูเข้าไปได้ หนูนี้พอมีรูหัวเข้าได้ตัวมันก็เข้าได้ มันก็เข้าไปเกิดลูกเกิดเต้า ร่วงกันเป็นสนามกีฬาไปเลย ต่อมาก็ใช้อุบาย เอาถังน้ำไปวางไว้ เอาของกินไปวางไว้ เอาน้ำไปวางไว้ด้วย...เมื่อมันกินแล้วก็ต้องกินน้ำ เหมือนคน

เหมือนกัน เลยมันไปว่ายน้ำตอมแต่มงที่ละตัวๆ ลงไป  
 ว่ายน้ำในถัง แล้วยกไปเทที่สนามหญ้า เตียนนี้ไม่มีแล้ว  
 เพราะตัดกิ่งมะม่วงออกด้วย เลยไม่มีหนูรบกวนต่อไป  
 นี่เล่าเรื่องหนูให้ฟัง ว่าเราต้องรู้ทางมันฉนั้นใด เรื่องของ  
 กิเลสก็เหมือนกัน เราต้องรู้ว่ามันเกิดมาทางใด? มาจาก  
 ทางไหน? อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดขึ้น?

อันนี้ต้องใช้ ๒ อย่าง เขาเรียก “สติ” กับ  
 “ปัญญา” ตัวสติกับตัวปัญญานี้ใช้มาก เพราะฉะนั้น  
 หมวดธรรมะในหมวดต่างๆต้องมีสติมีปัญญากำกับอยู่  
 เสมอ เราจึงได้ยินพระท่านพูดบ่อยๆว่า ต้องใช้สติปัญญา  
 เป็นเครื่องกันกระแสนะ สติเป็นเครื่องกัน ปัญญาเป็นเครื่อง  
 กรองอีกทีหนึ่ง กันแล้วกรองไว้อีกทีหนึ่ง ๒ อย่างมา  
 ร่วมมือร่วมใจกัน แล้วเจ้ากิเลสมันหลุดเข้ามาไม่ได้ มัน  
 ไม่เกิด เพราะอารมณ์ที่มากกระทบมันถูกสติกันไว้ ปัญญา  
 กรองไว้ มันติดอยู่ตรงนั้น มันไม่หลุดเข้าไปถึงข้างใน  
 ไม่ไปรบกวนจิตใจของเราได้ เพราะเราคอยปิดคอกันมัน

เอาไว้ ธรรมะ ๒ ตัวนี้ต้องคอยใช้ไว้ ตัวสติใช้กันไว้ก่อน  
แล้วปัญญาจะมาพิจารณา

เมื่อเรากักไว้แล้ว เราก็มาพิจารณาว่า สิ่งนี้คือ  
อะไร? มันเกิดขึ้นอย่างไร? มีพิษสงอย่างไร? ให้ทุกข์ให้  
โทษอย่างไร? เราก็เอามาแยกแยะพิจารณาเรื่อยไป  
เอาทีละตัว พิจารณาทีละเรื่อง ไม่พิจารณาทีเดียวแล้ว  
จะจบเรื่อง...ไม่ใช่ ต้องค่อยพิจารณาไป เรียกว่าค่อยรู้เท่า  
รู้ทันมากขึ้น เข้าใจเรื่องปัญหาชีวิตมากขึ้น เข้าใจเรื่อง  
อะไรต่างๆชัดเจนแจ่มแจ้งมากขึ้น เมื่อเราเข้าใจชัดในเรื่อง  
เหล่านั้น มันก็หมดฤทธิ์ไปเอง ไม่รบกวนเราให้เกิดความ  
ทุกข์ความเดือดร้อนได้ เพราะเรารู้ว่าอะไรมันเป็นอะไร  
ถูกต้องมากยิ่งขึ้น อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ

### ทางเกิดของกิเลส

เบื้องต้นต้องยอมรับหลักการเสียก่อน ถ้าไม่ยอม

รับหลักการที่ว่า กิเลสไม่ใช่ของดั้งเดิม บาปไม่ใช่ของ  
 ดั้งเดิม อะไรที่เกิดขึ้นนั้นมันเป็นเรื่องเกิดขึ้น...ดับไป  
 เกิดขึ้น...ดับไป อยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่ารับหลักการ  
 ดั้งเดิมก่อนเป็นขั้นมูลฐาน เมื่อรับหลักการขั้นมูลฐานไว้  
 ได้อย่างนี้แล้ว ต่อจากนั้นเราก็ค่อยพิจารณาอะไรเป็น  
 เหตุให้เกิดขึ้น...

ทางเกิดของกิเลสมันก็มีทางหู ทางตา ทางจมูก  
 ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เรียกว่า ๖ อย่าง ที่เราเรียกว่า  
 อายตนะ ๖ บ้าง ทวาร ๖ บ้าง

อายตนะ แปลว่า ที่ต่อ คืออายตนะภายในมัน  
 ไปต่อกันกับภายนอก ภายในก็มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย  
 ใจ ภายนอกก็คู่กับ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ  
 ธรรมารมณ์ รูปมาต่อกับตา เสียงมาต่อกับหู กลิ่นมาต่อ  
 กับจมูก รสมาต่อกับลิ้น โผฏฐัพพะมาต่อกับกายประสาท  
 ธรรมารมณ์ก็เกิดขึ้นที่ใจของเรา มันต่อเนื่องกันอย่างนี้  
 เมื่อมาเชื่อมโยงกันเข้าแล้ว มันก็เกิดปฏิกิริยาขึ้นมาทันที

เช่น ตาเห็นรูป...ก็เกิดความรู้ทางตา หูได้ยินเสียง...ก็เกิดความรู้ทางหู จมูกได้กลิ่น...ก็เกิดความรู้ทางจมูก รสกระทบลิ้น...ก็เกิดความรู้ทางลิ้น หรือทางประสาทลิ้น ไผ่ภูฐัพพะมากระทบกับร่างกาย...ก็เกิดความรู้ทางกาย ประสาท ธรรมารมณ์มากระทบใจ...ก็เกิดความรู้ทางใจ ขึ้นมา มันเกิดขึ้นอย่างนี้เรียกว่าความรู้ ความรู้มีภาษา ธรรมะ เรียกว่าวิญญาน วิญญานทางตา วิญญานทาง จมูก วิญญานทางลิ้น วิญญานทางกาย แล้วก็วิญญาน ที่จิตของเรา...นี้มันเกิดขึ้นอย่างนี้

วิญญานเป็นของปรุงแต่ง เกิดขึ้นจากอายตนะ ภายในกระทบกับอายตนะภายนอก แล้วก็ทำให้เกิด วิญญานขึ้น เมื่อเกิดวิญญานแล้ว ตา...รูป วิญญานทาง ตา, หู...เสียง...วิญญานทางหู, จมูก...กลิ่น วิญญานทาง จมูก, ลิ้น...รส วิญญานทางลิ้น, กาย...ไผ่ภูฐัพพะ วิญญานทางกาย, ใจ...ธรรมารมณ์ วิญญานทางใจ ทั้ง ๖ อย่างนี้มันมารวมกันเข้า

ตา...รูป...ความรู้ทางตามารวมกันเข้า มารวมกัน  
 อย่างนี้ เรียกว่าผัสสะ หรือว่าสัมผัส หมายความว่ามัน  
 มาประชุมกันเข้า พอรวมกันเข้า ๓ เรื่อง ก็เกิดเวทนา  
 ขึ้นในจิตของเรา ประูณแต่งแล้วก็เกิดเวทนา เวทนาคือ  
 สิ่งทีประูณแต่ง ประูณแต่งจิตของเราให้เกิดความรัก ให้เกิด  
 ความชัง ให้เกิดความอยากได้ ให้เกิดความไม่อยากจะ

สิ่งทั้งหลายบางทีก็อยากจะได้ บางทีก็ไม่อยาก  
 จะได้ ถ้าอยากได้ก็เกิดราคะ ความเพลิตเพลิตยินดี ถ้า  
 ไม่อยากได้เกิดโทสะ จิตมันก็รู้สึกหงุดหงิดงุ่นง่าน เกิด  
 ประูณร้ายขึ้นมา อยากจะผลัดดันสิ่งนั้นออกไป แล้ว  
 ก็เกิดโมหะ คือความไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องนั้นถูกต้อง  
 เรียกว่าเกิดความหลงขึ้นมาในจิตของเราอีกทีหนึ่ง มัน  
 เกิดเป็นไปกันในรูปแบบอย่างนี้ตลอดเวลา ตราบเท่าที่เร  
 ยังมีสติไม่พอ มีปัญญาไม่พอ พอสติไม่ทัน ปัญญาไม่พอ  
 ก็เกิดเรื่อยไป ประูณแต่งเรื่อยไป

เพราะฉะนั้นในวิถีชีวิตของเรา ในวันหนึ่งๆนี้

เราเกิดความเพลิดเพลัน เกิดความขัดแย้ง เกิดความหลง  
เกิดความริษยา เกิดอะไรต่ออะไรมากมายก่ายกอง แล้ว  
ในขณะที่สิ่งเหล่านั้นมันเกิดกระทบอยู่ในตัวของเรานั้น  
เรากำลังคิดว่ามันร้อนหรือเย็น มันสุขหรือทุกข์ มันรุ่มรวย  
หรือว่ามันสงบ ถ้าพิจารณาแล้วก็จะเห็นว่ามันร้อน...มัน  
ร้อนทั้งนั้น มันร้อนด้วยความอยาก มันร้อนด้วยความ  
ไม่อยาก เป็นต้น

นี่ก็ร้อน...เช่นอยากจะไปไหน ใจมันก็ร้อนอยาก  
จะไป เช่นฝนตกอย่างนี้ สมมติว่าเราอยากจะไปไหน มัน  
ไปไม่ได้เพราะว่าฝนมันตก เราเป็นอย่างไร รู้สึกหงุดหงิด  
จู้จี้ บ้างทีอาจจะด่าฝนด้วยซ้ำไป ทั้งๆที่ฝนก็เป็น  
ไปตามเรื่องของฝนนั่นแหละ แต่เราก็นึกว่าฝนเจ้ากรรม  
อะไรมาตกวันนี้ เราไม่สบายใจ...ด่าไปด้วยอำนาจโมหะ  
คือความหลงนั่นเอง หลงด่าฝน ด่าแดด ด่าลม

คนโบราณเขาห้าม เขาห้ามว่าอย่าด่าแดด ด่าฝน  
ด่าลม ทำไมเขาห้ามไม่ให้ด่า? เขามันเป็นเรื่องเสียหาย



ต่อไปภายหน้าเป็นอัปมงคล ที่เป็นอย่างนี้ก็เพราะมัน  
 เสียนิสัย ต่ำจนกระทั่ง แดต ลม ฝน ถ้าเจอคนก็มีต่ำกัน  
 ใหญ่หรือ ต่ำแดตต่ำลมปากไม่เจ้อ เจอคนแล้วถ้าไปต่ำ  
 ก็ปากเจ้อเท่านั้นเอง...เรื่องมันอย่างนี้ เขาจึงสอนว่าอย่า  
 ไปต่ำแดต ต่ำลม ต่ำฝน มันจะเสียผู้เสียคน มันจะเกิด  
 ความเสียหายแก่จิตใจด้วยประการต่างๆ อันนี้เขาห้าม

มีเรื่องอยู่ในหนังสือ เขาเรียกว่า สวัสดิรักษา  
 เป็นหนังสือเกี่ยวกับเรื่องการรักษาความสุข ความสวัสดิ  
 ในชีวิต ห้ามไม่ให้ทำอย่างนั้น ห้ามไม่ให้ทำอย่างนี้ แต่  
 บางอย่างไม่เข้าทำก็มีเหมือนกันในหนังสือนั้น บางอย่าง  
 ของเขาก็เข้าที่อยู่ เขาไม่ให้หัดนิสัยอย่างนั้น ไม่ให้ว่า  
 ไม่ให้ต่ำ...มันร้อน เรื่องร้อนใจ อยากได้ก็ร้อน ไม่อยาก  
 จะได้ก็ร้อนเหมือนกัน ถ้าอยากได้มันร้อนแบบหนึ่ง อยาก  
 ผลักดันให้ออกไป มันก็ร้อนอีกแบบหนึ่ง รวมความว่า  
 มันไม่ดี ถ้าใจปรุ้งแต่งแล้วมันก็ไม่ดี ที่ดีมันอยู่ตรงไหน?  
 ดิตรงที่จิตเราไม่ถูกปรุ้งแต่ง

## พุทธะที่แท้

ถ้าเรามีจิตไม่ถูกปรุงแต่ง ก็เรียกว่าเรามีจิตเป็นพุทธะขึ้นมา เป็นผู้รู้ขึ้นมาทันที รู้อะไรถูกต้องขึ้นมา แล้วก็เป็นตัวเองอย่างแท้จริง สภาพมันอยู่คงที่ หน้าตาดั้งเดิมของมันปรากฏอยู่อย่างนั้น ไม่ถูกฉาบด้วยกิเลส เรียกว่าไม่ถูกปรุงแต่ง สภาพจิตมันก็เป็นอย่างนี้

สภาพที่ไม่ถูกปรุงแต่ง เป็นของมีอยู่แล้ว ไม่ใช่ไม่มี...มันมีอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นเราได้ยินคำพูดบางคำที่เขาพูดว่า พุทธะมีอยู่ในตัวท่านแล้ว พระพุทธเจ้ามีอยู่ในตัวท่านแล้ว แต่ท่านไม่รู้จัก ไปเที่ยวค้นหาภายนอก ไปหาพระพุทธเจ้าจากข้างนอก มันจะพบได้อย่างไร?

คล้ายกับแว่นตาอยู่บนหน้าผาก แล้วก็เที่ยวมองหา มองหาอยู่นั้นแหละ หลานมันเห็นว่าคุณย่ากำลังมองหาอะไรให้รุ่นว้าย ถามว่าคุณย่ามองอะไร หาอะไรหาแว่นตา...ว่าอย่างนั้น หลานก็เลยบอกว่า ก็แว่นอยู่ที่

หน้าผากของคุณย่าเอง ก็เลยร้องว่า อ้อ...ข้ามันแก่แล้ว  
ก็อย่างนี้แหละ เรียกว่าไปหลงหาในสิ่งที่ไม่ควรหา ในที่  
ควรหาไม่ไปหา

พระพุทธเจ้าไม่ได้อยู่ข้างนอกตัวเรา พระพุทธ  
ที่แท้มีอยู่แล้ว มีอยู่แล้วในตัวเรา พระพุทธที่แท้ก็คือ  
จิตที่ไม่ถูกปรุงแต่งนั่นเอง ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยความรัก ด้วย  
ความชัง ความโกรธ ความหลง ความอะไรต่างๆ อารมณ์  
ที่อยู่ภายนอกไม่มีฤทธิ์ไม่มีเดชที่จะมาปรุงแต่งจิตได้เมื่อไร  
เมื่อนั้นจิตเราก็เป็นพุทธะ เรียกว่า เราเข้าถึงความเป็น  
พุทธะที่แท้จริง

การเข้าถึงการเป็นพุทธะนั้น ความจริงไม่ควรจะ  
เรียกว่าเข้าถึง เรียกว่าเราได้เปิดเผยสิ่งที่ปกปิดอยู่ให้มัน  
ปรากฏ แล้วก็ให้เห็นสิ่งที่เปื้อนเนื้อแท้ สิ่งที่มาปกปิดนั้น  
ก็คือความยึดถือในเรื่องกิเลสนั่นเอง มันปิดไว้ ความโลภ  
ความโกรธ ความหลง กิเลสประเภทต่างๆมัน มาปิดจิต  
ของเราไว้ เราจึงไม่เห็นองค์พุทธะ แต่พอเราเปิดสิ่งนั้น

ขึ้นด้วยสติ ด้วยปัญญา เราก็พบทันที

เพราะฉะนั้น ขอให้ญาติโยมเข้าใจว่า พุทธะที่แท้ คือจิตที่ไม่ถูกปรุงแต่งนั้นมันมีอยู่แล้ว แต่เรามักจะเผลอไป มักจะประมาทไป ถูกมันปรุงแต่งมันเข้าตลอดเวลา จึงได้เกิดเป็นปัญหาขึ้นในชีวิตของเรา ถ้าหากว่าเราไม่อยากจะสร้างปัญหา เราก็ต้องมีสติคอยควบคุมไม่ให้จิตเราถูกปรุงแต่งด้วยอะไร

แม้จะไรมากระทบก็เรียกว่าตีกลับออกไป ตีกลับออกไปด้วยความรู้เท่า คือปัญญา ด้วยความรู้ทัน คือสติ เอาสติใช้ก่อน คือคอยกำหนดรู้ไว้ แล้วพอกำหนดรู้สิ่งนั้นก็ผลักดันออกไป มันก็ไม่เกิดพิษสงแก่เรา แล้วเราก็พิจารณาต่อไปว่า สิ่งนั้นคืออะไร? มันมาในรูปใด? มาอย่างไร? ไปอย่างไร? สิ่งนั้นก็ค่อยผ่อนคลายลงไป การปฏิบัติในเรื่องนี้ ก็คือคอยควบคุมตัวเราไว้ด้วยสติ ด้วยปัญญา การควบคุมตัวเองก็คือควบคุมจิตของเรานั้นเอง ไม่ให้มันคิดฟุ้งซ่าน ไม่ให้มันเมา ไม่ให้หลงไหลไปในเรื่อง

อะไรๆ ต่างๆ เราคอยควบคุมมันไว้ เพื่อจะให้อยู่ในสภาพ  
ที่เรียกว่า สะอาดอยู่ สว่างอยู่ สงบอยู่ ถ้าจิตเราอยู่ใน  
สภาพสะอาด สว่าง สงบ แล้วมันก็ไม่วุ่นวาย ไม่เกิดปัญหา  
ไม่เกิดความเร่าร้อนในทางจิตใจ ฝนไม่ร่วงรดเราก็นั่งสบาย  
จิตใจอยู่ในสภาพเป็นปกติตลอดเวลา

อันนี้มันเป็นเรื่องที่น่าคิดอยู่เหมือนกัน จึงเอามา  
เสนอให้ญาติโยมได้เอาไปพิจารณา เพื่อจะได้รักษา  
สภาพจิตของเราให้มันสงบในที่ทุกแห่ง ไม่ว่าฝนจะตก  
แดดจะออก รถจะติด อะไรมันจะมีอะไรเกิดขึ้น จิตใจ  
เราก็เฉยๆ สิ่งเหล่านั้นก็จะไม่เกิดมา ให้เป็นความคิด  
ปรุงแต่งอะไรขึ้น ในทางที่เป็นเรื่องอะไรขึ้นมา เราก็อยู่  
ได้อย่างสงบ เราถึงความเป็นพระพุทธเจ้า ถึงพุทธะคือ  
ความสงบนั้น ด้วยอาการอย่างนี้

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา  
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้





หลักเพื่อสร้างความเจริญในชีวิต



## หลักเพื่อสร้างความเจริญในชีวิต

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

จุดหมายสำคัญของพระพุทธศาสนา

ที่นี้ เรื่องที่เรามาฟังธรรมกันทุกๆวันอาทิตย์ เพื่ออะไร?...เพื่อความพ้นจากความทุกข์ อันนี้เป็นจุดหมายสำคัญ คือจุดหมายสำคัญในทางพระพุทธ

ศาสนา...ข้อปฏิบัติตั้งแต่ศีล สมาธิ ปัญญา ขึ้นไปโดยลำดับ...ก็มีเป้าหมายสำคัญอยู่ที่ ต้องการทำตนให้พ้นจากกองทุกข์นั่นเอง

เมื่อพ้นจากกองทุกข์แล้ว จะเรียกว่า ‘มีความสุข’ มันก็ไม่ถูกต้อง ควรจะเรียกว่า ‘ไม่มีความทุกข์’ ต่อไปเพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ในโลกนี้มีความทุกข์...ความทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น...ความทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่...ความทุกข์เท่านั้นดับไป...นอกจากทุกข์หามีอะไรไม่” แปลว่า เต็มไปด้วยความทุกข์ตลอดเวลา

เมื่อพูดอย่างนี้ บางคนที่เป็นคนสมัยใหม่...สมัยใหม่ที่เขาเรียนอารยธรรมตะวันตกของฝรั่ง เขาก็มองว่าพระพุทธศาสนานี้มองโลกในแง่ร้าย คือเห็นอะไรก็เป็นทุกข์ไปเสียทั้งหมด ความจริงพระพุทธศาสนาไม่ได้มองโลกในแง่ร้ายและไม่ได้มองโลกในแง่ดี เพราะมองในแง่ร้ายก็ไม่ได้ มองในแง่ดีก็ไม่ได้

พระพุทธเจ้ามองโลกอย่างไร?..... มองตาม



สภาพที่มันเป็นอยู่จริงๆ ให้เข้าใจตามสภาพที่มันเป็นอยู่จริงๆ ไม่ได้มองในแง่ดีและแง่ร้าย คนเร้ามองในแง่ดีมากเกินไป ก็เห็นแต่แง่ดี อาจจะทำให้เกิด ‘ติด’ ความดี ยึดมั่นในความดีก็ได้ ถ้ามองในแง่ร้ายเกินไป ก็จะไป ‘ติด’ อยู่กับความร้ายอีก ทำให้ไม่เข้าใจเรื่องนั้นถูกต้อง พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนว่า ให้มองในแง่จริงๆ มองอะไรมองให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริง คำศัพท์พิเศษคำนี้เรียกว่า “ยถาภูตญาณทัสสนะ”

ยถาภูตญาณทัสสนะ แปลว่า เห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามที่มันเป็นอยู่จริงๆ ที่เป็นจริงนั้นเป็นอย่างไร เรามองเข้าไปถึงสิ่งนั้น เรียกว่าเจาะลึกเข้าไปในเรื่องนั้น ในสิ่งนั้น เพื่อให้เห็นสิ่งนั้นถูกต้องตามสภาพที่เป็นจริง อย่างนี้เรียกว่ามองในความจริงของสิ่งนั้น

การมองให้ถึงความจริงนั้นแหละ เราจะพบกับความจริง และจะทำให้เรารู้ความจริงในสิ่งนั้นถูกต้อง และพ้นไปจากปัญหาในชีวิตประจำวัน

เพราะฉะนั้นที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกข์เท่านั้น  
เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นดับไป นอกจาก  
ทุกข์หาอะไรไม่ อันนี้เป็นความจริงที่พระองค์ได้ทรง  
มองเห็น

เหมือนกับนักวิทยาศาสตร์ ที่เขาศึกษาเรื่องของ  
ธรรมชาติ แล้วก็พูดว่า โลกนี้มีแต่ความร้อน มันมีแต่  
ความร้อนตลอดเวลา ความเย็นนั้นมันไม่มีจริงจัง จริงๆ  
นั้นเรียกว่า เป็นความร้อนหรืออุณหภูมิต่ำ เรียกว่าเป็น  
ความร้อน ความเย็นนั้นคือความร้อนมันลดลงไป เช่นว่า  
ความร้อน ๑๐๐ ลดลงไป ๕ ก็เย็น ๕ ลดลงไป ๑๐ ก็เย็น  
๑๐ ลดลงไปอีกเท่าใดก็เรียกว่าเย็นลงไปเท่านั้น แต่ก็ยัง  
ร้อนอยู่นั่นเอง ลดลงไป ๑๐ ร้อนมันอยู่ตั้ง ๙๐ ลดลง ๙๐  
ร้อนมันอยู่ตั้ง ๑๐ ลดลงไป ๑๐ ร้อนมันยังอยู่ ๑๐ อีก  
เหมือนกัน มันยังไม่หมดร้อน ยังมีร้อนอยู่ตลอดเวลา อัน  
นี้คือความจริงโดยธรรมชาติ

สิ่งทั้งหลายมีความร้อน ถ้าไม่มีความร้อนมันก็อยู่

ไม่ได้อีกเหมือนกัน แต่ถ้าร้อนเกินไป มันก็อยู่ไม่ได้ เช่น อุณหภูมิในร่างกายของเรา ต้องมีความร้อน มีอุณหภูมิ อยู่ตลอดเวลา ถ้าหากว่าไม่มีอุณหภูมิในร่างกาย... เย็นเฉียบลงไป ร่างกายนี้ก็ไม่เป็น ผู้เป็นคนต่อไป ซากศพ นั้นไม่มีอุณหภูมิในร่างกายแล้ว เย็นชืดไป เย็นไปหมด มัน ก็ถึงแก่ความตาย แต่ถ้ายังมีความร้อนอยู่...ไม่เป็นไร

### โลกนี้มีแต่ความทุกข์

โลกนี้มีแต่ความทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ นั้นเป็นความจริง ให้เราพิจารณา เราอย่าไปเชื่อตามที่ พระองค์บอกก่อน แต่เราเอาไปนั่งคิดพิจารณาไตร่ตรอง ในเรื่องนี้ จนกระทั่งมันเห็นชัดด้วยใจของเราเอง เมื่อ เห็นชัดด้วยใจของเราเองก็เชื่อได้ว่า อ้อ! จริงอย่างนั้น เพราะในทางพระพุทธศาสนานั้น ไม่ต้องการให้ใครเชื่อ ง่ายๆ

พระพุทธเจ้าไม่ต้องการให้พุทธบริษัทเป็นคน  
 เชื่อง่ายเชื่อง่ายในเรื่องอะไรต่างๆ แต่ให้เป็นคนมีเหตุผล  
 เอาไปคิดเอาไปตรองให้ละเอียด กรองหลายๆชั้น กรอง  
 จนกระทั่งว่าเหลือแต่น้ำใส...ว่าอย่างนั้นเถอะ ถ้าเป็น  
 วัตถุ...กรองอย่างนั้น เมื่อกรองอย่างนั้นเราก็จะได้พบ  
 ของจริง แต่ฟังเขาพูดอะไรก็เชื่อ ใครพูดอะไรให้ฟังก็เชื่อ  
 ...ไม่ได้ พระพุทธเจ้าไม่ให้เชื่ออย่างนั้น เช่น

ไม่ให้เชื่อข่าวเล่าลือ ไม่ให้เชื่อว่าเขาเคยทำมา  
 อย่างนี้ ไม่ให้เชื่อว่ามียูในตำรา หรือไม่ให้เชื่อว่า อาจารย์  
 เราพูดนะ...อย่างนี้ก็ได้ เช่นโยมจะไปอ้างว่า ท่าน  
 ปัญญาพูดนะ...อย่างนี้มันก็ได้ อ้างสำหรับคนอื่นได้  
 แต่ว่าเราจริงเราจริงมันก็ได้เหมือนกัน เราจะไปอ้าง  
 อย่างนั้นไม่ได้ แต่เราจะอ้างเมื่อเราเห็นชัดด้วยใจของ  
 เราเอง เรียกว่า “ประจักษ์แก่ใจ” ประจักษ์แก่ใจนั้นแหละ  
 เป็นของแท้ เห็นชัดจริงๆว่ามันทุกขจริงๆ มันเป็นอย่าง  
 นั้นจริงๆในใจของเรา นี่เรียกว่า เป็นสันตสิทธินิโก ดังที่

เราสวดเข้าว่า... สวากขาโต ภควตา ธัมโม...พระธรรม  
อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว

สันติภูจฺจโก...อันผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นชัด  
ด้วยตัวเอง

นี่...อันนี้สำคัญมาก คำสอนในทางพระพุทธ  
ศาสนาทุกบททุกตอน ต้องเป็นเรื่องสันติภูจฺจโก คือ  
เป็นเรื่องเห็นชัดด้วยตัวเอง ไม่ใช่เขาบอกเขาเล่า แต่ว่า  
เรื่องนั้นประจักษ์แก่ใจเรา เราจะไปพูดกับใครๆ เราก็  
พูดจากใจของเรา จากความรู้สึกนึกคิดที่มันมีอยู่ในใจ  
ของเรา คนฟังก็จะเข้าใจความหมายแล้วเอาไปปฏิบัติ  
เมื่อปฏิบัติก็ประจักษ์แก่ใจ เราจึงปลงใจเชื่อลงไปว่า  
สิ่งนั้นเป็นเช่นนั้นจริง อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ

### ความทุกข์

เรื่องความทุกข์เป็นเรื่องสำคัญ ที่จะต้องศึกษา

ฉะนั้นในอริยสัจสี่ คือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงตรัสแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวันนั้น พระองค์ก็พูดเรื่องทุกข์ก่อน... อทั้งทุกข์ อริยสัจจ นี่คือทุกข์อริยสัจจ์ หรือว่านี่คือความจริงอันประเสริฐที่เรียกว่าทุกข์

เมื่อชี้แจงเรื่องความทุกข์แล้ว ก็แสดงเหตุให้เกิดทุกข์ มีอยู่ ทุกข์ไม่ได้เกิดลอยๆ ไม่ได้เกิดโดยบังเอิญ เป็น...ไม่ใช่แต่ต้องมีเหตุ สิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ไม่มีเหตุ...ผลจะเกิดขึ้นไม่ได้ อันนี้เป็นหลักสำคัญ ที่เราควรจะนำไปใช้เป็นหลักในกิจทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร เรื่องส่วนตัว ครอบครัว การงาน สังคม ประเทศชาติ อะไรก็ตาม เราจะต้องศึกษาว่า เหตุมันอยู่ที่อะไร เพราะสิ่งทั้งหลายเกิดจากเหตุ ไม่มีเหตุ ผลจะเกิดขึ้นไม่ได้ เราก็ต้องไปศึกษาค้นคว้าว่า เหตุของเรื่องนี้อยู่ที่อะไร? เราต้องค้นให้พบ

เมื่อพบเหตุแล้วต้องตัดเหตุนั้นให้ได้ ตัดด้วย

ปัญญา มีเครื่องมือสำหรับตัด พระพุทธเจ้าท่านสอน  
เรื่องทุกข์ สอนเหตุให้เกิดทุกข์ แล้วก็สอนว่าทุกข์เป็น  
เรื่องแก้ได้ ไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัย แล้วทุกข์จะแก้ได้ด้วย  
เครื่องมือ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ ที่พระองค์ตรัสไว้ เราก็  
ใช้หลักการอันนี้มาเป็นเครื่องมือสำหรับแก้ไขปัญหาชีวิต  
ของเรา

### คนนั้นแหละต้นเหตุของทุกข์ทั้งปวง

ปัญหาชีวิตทั้งหลายทั้งปวงนั้น เกิดจากตัวเรา  
ไม่ได้เกิดจากผู้อื่น สิ่งอื่น แม้จะมีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง  
แต่มันก็ตั้งต้นที่ตัวเรา สำคัญอยู่ที่ตัวเรา ตัวการใหญ่มัน  
อยู่ที่ตัวของเราเอง ที่นี้คนเราไม่ค่อยคิดตามหลักการนี้  
เพราะฉะนั้นเวลามีความทุกข์ ความเดือดร้อนใจ แทน  
ที่จะมองด้านในตัวเอง กลับไปมองสิ่งภายนอกแล้วก็ไป  
พูดว่า ดวงไม่ดีบ้าง ดาวนั้นมาชนดาวนั้นแทรกดาวนี้บ้าง

เป็นไปตามเรื่องโหราศาสตร์ เรื่องไสยศาสตร์ ไม่ใช่  
เรื่องพระพุทธศาสนา

ถ้าเราทำอย่างนั้นก็เรียกว่า มองข้ามความจริง  
ไป...มองข้ามตัวเรา ซึ่งเป็นตัวการสำคัญไป การแก้ไข  
ปัญหาก็แก้ไม่ได้ เพราะไม่ได้แก้ที่ตัว จะไปแก้ได้  
อย่างไร ไปแก้จากสิ่งภายนอกไม่ได้ เช่นเรามีความทุกข์  
ไปหาหมอ ดู อันนี้เป็นความเขลาชนิดหนึ่งของคนที่ไป  
หาหมอ หมอนั้นก็เขลาอยู่แล้ว เราผู้ไปหา ก็โง่กว่าหมอ  
นั้นเข้าไปอีก เพราะว่าไปหาหมอ เรื่องของเราทั้งๆ กิน  
กับปาก อยากับท้อง แต่ทำไมต้องไปให้คนอื่นดูให้  
เราดูของเราเองก็ได้ ดูว่ามันทุกข์เรื่องอะไร มีอะไรเป็น  
ความทุกข์อยู่ในตัวของเรา เมื่อพบว่าความทุกข์อะไรก็นึก  
ต่อไปว่ามันมาจากเหตุอะไร

ผู้มีปัญญาย่อมค้นหาความทุกข์ด้วยตัวเอง คน  
โง่เขลาเบาปัญญา ไปให้คนอื่นช่วยหาให้เพราะฉะนั้น  
ถ้าเราไม่อยากจะโง่ก็ไม่ต้องไปหาหมอดูต่อไป ไม่ไปหา



หมอดู ไม่ไปหาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ช่วยดลบันดาลให้ตนพ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนอะไรต่างๆ เราจะไม่ไป เพราะเราเป็นพุทธบริษัทเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น เป็นผู้เบิกบาน แจ่มใสด้วยความจริงที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ ก็ไม่ต้องไปเที่ยวหาหมอดูต่อไป

พระสงฆ์องค์เจ้าเราที่เป็นหมอดูก็เหมือนกัน ถ้าใครเป็นพระหมอดูก็แสดงว่า ไม่เดินตามรอยเท้าของพระพุทธเจ้า ไม่ใช่คุณธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นเครื่องเผยแผ่แก่ประชาชน แต่จะไปใช้วิชาการหมอดูดึงคนเข้าหาตัว แล้วก็นั่งดูหมอกันเรื่อยไป ดูจนกระทั่งเป็นโรคประสาท หมอเองเป็นโรคประสาทไปหลายองค์ เพราะว่าไม่ค่อยได้เดิน นั่ง...นั่ง...นั่ง ที่นี้เส้นโลหิตมันขอต มันไม่ไปเลี้ยงข้างเลี้ยงขา เลยเป็นง่อยเป็นอัมพาตไป เป็นอัมพาตแล้วยังไม่หยุด นอนดูหมอดูต่อไปอย่างนี้ คนที่ไปหาหมอก็โง่เต็มที หมอช่วยตัวเองไม่ได้...แล้วเราจะไปดูทำไม คนมันไม่คิด ทำอะไรไม่คิด มันก็อย่างนั้นแหละ

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้คิดให้ตรง เพื่อให้  
รู้สาเหตุของเรื่องอะไรต่างๆอันเป็นตัวยุติทุกข์ แล้ว  
พระองค์ทรงสอนว่า “จงรื้อตนออกจากทุกข์” รื้อตน  
ออกจากทุกข์อันนี้หมายความว่าอย่างไร?...หมายความว่า  
เรามันจมอยู่ในกองทุกข์ เป็นปุถุชน เป็นคนที่สติน้อย  
ปัญญาน้อย นี่ก็เรียกว่า จมอยู่ในกองทุกข์ตลอดเวลา  
เมื่อรู้ตัวว่าจมอยู่ในกองทุกข์ จะยอมจมอยู่ทำไม ชั้นแรก  
มันจมเพียงฝ่าเท้า แล้วก็จมลงไปๆ...

เหมือนกับดินดูดทรายดูดในบางแห่ง เรามี  
ดินมันดูดคน เวลาคนตกลงไปแล้วมันก็ดูด เคยดูใน  
หนังฝรั่ง มันจะทำเอาหรือว่ามันจะจริงก็ไม่รู้ แต่ว่าอะไร  
ตกลงไปแล้วมันค่อยดูดลงไป ลงไปเรื่อยๆ จนกระทั่ง  
ถึงคอ ถ้าไม่มีใครมาช่วยดึงขึ้น มันก็จมหายลงไปเลย  
หายใจไม่ออกแล้วก็ตาย นั่นมันเป็นอย่างนั้น เรียกว่า  
ถูกดูดไป

เรานี้ก็ถูกความทุกข์มันดูดไว้ จมลงไปเรื่อยๆ

จมลงไปใบกongทุกข์ จมอยู่ในkongทุกข์ นั้นมันเพราะ  
เรื่องอะไร?... เพราะเราไปยึดถือในเรื่องนั้น...ยึดมัน ใน  
เรื่องนั้น...ยึดมันในเรื่องโลก

โลกนั้นคืออะไร?... โลกก็คือสิ่งที่เราชอบใจ  
พอใจได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันเป็นสิ่งที่น่า  
ปรารถนา ฟุ้งอกฟุ้งใจ เราก็ไปติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น ติด  
อยู่ในรูป ติดอยู่ในเสียง ติดอยู่ในกลิ่น ติดอยู่ในรส ติด  
ในสิ่งที่สัมผัสถูกต้อง หรือไปติด...ติดอยู่ในสิ่งอื่นก็ได้  
เช่นว่า...

ติดอยู่ในลาภ ในยศ ในสรรเสริญ ในความสุข  
ติดอยู่ในอำนาจวาสนา ที่เรามีเราได้เป็นขึ้นมา เช่นว่า  
ได้ตำแหน่งอะไรในทางการบ้านการเมือง ก็ไปติดอยู่  
ในตำแหน่งนั้น ไม่ยอมจากตำแหน่งนั้นไป ก็เรียกว่า  
เป็นความติด หรือติดลาภ เมื่อได้ลาภก็เมาลาภ ติดยศ  
เมายศ ติดความสุข เพราะได้ความสุข ความเพลิดเพลิน  
ติดในคำสรรเสริญเยินยอ ถ้าใครมาสรรเสริญเยินยอแล้ว

ก็พอใจ หลงลื่นของคนๆนั้น ไปแล้วคนนั้นจะขออะไร ก็ให้ เพราะเขาขอให้เราเพลินใจ สัมผัสเนื้อสัมผัสตัว ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร นี่คือการติดอยู่ทั้งนั้น เรียกว่าจะจมอยู่ในกองทุกข์

### ทุกข์จากอุปาทาน

ความทุกข์มันเกิดจาก “ความติด” ซึ่งในภาษาธรรมะ เรียกว่า “อุปาทาน” อุปาทานก็คือ การเข้าไปยึดเข้าไปถือในสิ่งนั้นไว้ ยึดถือว่าเป็นของฉัน เป็นของฉัน เป็นตัวเราก่อนแล้วก็เป็นของเรา ท่านเจ้าคุณพุทธทาสท่านใช้คำง่ายกว่านั้น คือพูดว่า “ตัวกู...ของกู” พูดเฉพาะคนไป เรียกว่าใครเข้าไปยึดว่า ‘ตัวกู’ ก็มี ‘ของกู’ ขึ้นมา

ขั้นแรกเรายึดในตัวเราก่อนว่า เราเป็นผู้มีตัว มีตน มีอะไรถาวรอยู่ในเนื้อในตัว แม้ว่าตัวตายแล้ว สิ่ง

นั่นก็ยังไม่ตาย สิ่งนั้นออกจากร่างกายนี้ ล่องลอยไป  
ไปเกิดในที่อื่นต่อไป สอนเป็นตัวแทนตนขึ้นมา เป็นสัตว์  
เป็นบุคคลขึ้นมา สอนกันมานานแล้วในเรื่องอย่างนี้  
สอนให้คนเข้าใจอย่างนั้น ให้คนติดอยู่ในเรื่องอย่างนั้น

คนก็ติดใน 'ตัว' ทำอะไรก็เพื่อตัวไม่ค่อยทำอะไร  
เพื่อทำลายตัว หรือเพื่อถอนความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน  
ให้มันจางหายไป ก็เลยติดอยู่ตลอดเวลา เวลาติดมันก็  
เป็นทุกข์ เหมือนเราติดอะไรมันก็เป็นทุกข์ ที่เขาพูดว่า  
สิงติดตั้ง สิงติดตั้งมันก็เป็นทุกข์พอใช้ เพราะว่าชั้นแรก  
มันติดมือ ติดมือแล้วก็ไปติดตรงนั้น ติดตรงนี้ จับตรงไหน  
มันก็ติดทั้งหมด เขาก็เลยจับเอาไปค้ำแห่งเสียเท่านั้นเอง  
เพราะมันติดตั้งอยู่

คนเราก็มีสภาพเช่นนั้นเหมือนกัน คือติดใน  
อะไรต่างๆก็เกิดความทุกข์ เกิดความเดือดร้อนใจ มี  
ปัญหาขึ้นในชีวิตด้วยประการต่างๆ เราไม่เคยมองเห็นทุกข์  
ของสิ่งนั้น ไม่เคยเห็นโทษของสิ่งนั้น เหมือนกับตัวหนอน

เกิดในพริก มันก็อยู่ได้ไม่ร้อน แต่ถ้าสิ่งมีชีวิตอื่นเข้าไปอยู่  
อย่างนั้นมันก็ร้อนเต็มที นั่นอยู่ได้เพราะมันเกิดอย่างนั้น  
อยู่อย่างนั้น แล้วไม่มีตาจะมองเห็นในสิ่งนั้น ไม่เห็น  
ความทุกข์ในสิ่งนั้น

เหมือนกับคำพูดที่ว่า ‘นกไม่เห็นฟ้า ปลาไม่เห็น  
น้ำ’ นกอยู่ในท้องฟ้า แต่ไม่รู้จักฟ้า ไม่รู้ว่าฟ้านั้นเป็น  
อย่างไร ปลาอยู่ในน้ำก็ไม่รู้จักน้ำ ไม่รู้ว่าน้ำมันเป็นอย่างไร  
มันไม่เคยเห็นบก ไม่รู้ว่าบกมันเป็นอย่างไรเหมือนกัน

เหมือนกับปลาตัวหนึ่งคุยกับสัตว์ที่อยู่บนบก  
แล้วสัตว์บกก็อธิบายว่า บนบกเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เจ้า  
ปลาเคยอยู่แต่ในน้ำ มันมองไม่เห็นบก ไม่รู้ว่าบกเป็น  
อย่างไร มันถามอย่างนั้นถามอย่างนี้...อ่อนไหวไหม? เรา  
แหวกไปได้ไหม? มันเป็นคนอย่างนี้ไหม? สัตว์บนบก  
บอกว่าไม่ใช่อย่างนั้น มันไม่เป็นอย่างนั้น ไม่เป็นอย่างนี้  
ปลาว่า “แหม! ลี้นี่พูดไม่รู้เรื่องกัน พูดเท่าใดๆฉันฟัง  
ไม่ออก ฉันจะไม่สนใจแล้ว ฉันจะว่ายน้ำต่อไป” มันก็ออก

จากฝั่ง ว่ายต่อไปตามเรื่องของปลา ไม่มีการคิดที่จะขึ้นบก

คนเรานี้ก็เหมือนกัน ถ้าเขาพูดเรื่องความ  
ดับทุกข์ บางคนไม่เข้าใจ เพราะไม่เคยคิดว่าตัวมีทุกข์  
อย่างละเอียดอย่างลึกซึ้งอยู่ในจิตใจ คิดแต่เรื่องยังสนุก  
อยู่ ยังเพลิดเพลินอยู่ ยังสบายใจอยู่กับสิ่งเหล่านั้น แต่  
ไม่ได้คิดว่า ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ความตอกตีใจ  
ในสิ่งเหล่านั้นๆ มันจะเกิดอะไรขึ้นในภายหลัง เราไม่ได้  
คิดอย่างนั้น

เรามีลูกเราก็เพลินอยู่กับลูกของเรา เด็กน้อยๆ  
เราก็อุ้ม น่านเอ็นดู เราก็เพลิดเพลินอยู่กับสิ่งนั้น แต่เรา  
ไม่ได้เคยคิดว่า เอ! ถ้าลูกเป็นอะไรขึ้นมา มันจะเป็น  
อย่างไร เวลาลูกเจ็บไข้ได้ป่วย เรามีความสุขหรือเปล่า  
หรือว่าลูกจากเราไปนี้ เราจะมีความสุขหรือเปล่า

เราได้ทรัพย์สมบัติอันใดมา เราก็ชื่นชมใน  
สิ่งเหล่านั้น ยึดถืออยู่ในสิ่งเหล่านั้น ไม่มีความคิดอันใด  
แทรกขึ้นมาในใจว่า ถ้ามันแตกไปจะเป็นอย่างไร มัน

หายไป จะเป็นอย่างไรหรือว่าจะอะไรเกิดขึ้นมันจะเป็น  
อย่างไร เราไม่เคยคิดถึงสิ่งเหล่านั้น เราคิดแต่เรื่อง ‘ฉันมี’  
‘ฉันได้’ ในเรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา

เมื่อสิ่งนั้นมันเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพ...  
เพราะสิ่งทั้งหลายมันไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงอยู่  
ตลอดเวลา มันเปลี่ยนแปลงขึ้นมาเราก็เสียใจเสียตาย  
ดังที่คนนั่งร้องไห้ นั่งเป็นทุกข์ เพราะการจากไปของ  
สมาชิกในครอบครัวบ้าง เพราะของสูญหายไปบ้าง เพราะ  
เสื่อมจากยศฐาบรรดาศักดิ์บ้าง ถูกไล่ออกจากตำแหน่ง  
อะไรต่างๆ ก็เป็นความทุกข์ตรมตรอมใจ หรือเราเคยอยู่ใน  
ที่ใดแล้วก็ได้ไม่ได้อยู่ในที่นั้น เราก็เป็นทุกข์ใจ

เราารู้สึกอย่างไรในเหตุการณ์เหล่านั้น? เราก็  
ตอบได้ว่า เวลาที่เราเป็นเช่นนั้นเราก็เป็นทุกข์ แล้วทุกข์  
บ่อยๆ ทุกข์เรื่องนั้นเรื่องนี้ ยิ่งคนมีลูกหลานก็เป็นทุกข์  
เพราะลูกคนนั้น เพราะลูกคนนี้ กลุ้มใจกังวล กินก็เป็น  
ทุกข์ นั่งก็เป็นทุกข์ นอนก็เป็นทุกข์...เป็นทุกข์อยู่ได้



พอทุกข์มาก ๆ เข้าจะเป็นอย่างไร?... สภาพจิตก็จะเปลี่ยนแปลงไป เรียกว่าสภาพจิตเสื่อม เมื่อสภาพจิตเสื่อมสภาพกายก็พลอยเสื่อมไปด้วย คนนั้นก็จะเป็นคนที่แก่ไว เพราะว่าคิดมาก วิตกมาก กังวลมาก ด้วยเรื่องนั้นๆ ความแก่ก็จับใบหน้า ท่าทางเปลี่ยนแปลง ร่วงโรยเหี่ยวแห้งลงไป ถ้าใครไปพบก็อาจจะทักว่า “แหม! ทำไมคุณเปลี่ยนไปมากหมูนี?”

แถมบอกว่า “แหม! กลุ้มใจเหลือเกิน ฉันมีแต่ความกลุ้มใจ ฉันนี่เป็นคนอาภัพ เกิดมา มีแต่เรื่องกลุ้มใจ อยู่ตลอดเวลา” อันนี้แหละคือสิ่งที่เราจมอยู่ในเรื่องนั้น ยึดติดอยู่ในเรื่องนั้น แล้วก็นั่งเป็นทุกข์ ไม่รู้ทางออก เสียเลย ไม่รู้จะออกทางไหน จะออกอย่างไร นี่เป็นปัญหา แต่ความจริงทางมันมีพระพุทธเจ้า ท่านออกมาให้ดู เป็นตัวอย่างแล้ว

องค์พระพุทธเจ้าของเราทั้งหลาย ในสมัยก่อนที่ยังไม่เป็นพระพุทธเจ้า ท่านก็เป็นเจ้าฟ้าชาย

ลิตชัตตะ อยู่ในวัง อยู่ในท่ามกลางของความสนุกสนาน  
 เพลิดเพลิน แต่ว่าพระองค์ไม่เหมือนใคร คือไม่จมอยู่  
 ในสิ่งนั้น ยังมองเห็นสิ่งนั้นว่า มันไม่สนุกอะไรแล้ว ถ้าเรา  
 เป็นกันอยู่อย่างนี้ซ้ำๆซากๆอยู่ ชีวิตมันจะมีค่าอะไร  
 มันจะมีประโยชน์อะไร? เกิดมาแล้วก็อยู่อย่างนั้น อยู่  
 ไปมันก็ตายไป แล้วก็มีอะไรทิ้งไว้ในโลกนี้บ้าง...พระองค์  
 ทรงคิด

เมื่อคิดแล้วก็มองเห็น เห็นว่า...มันเป็นทุกข์...  
 มันไม่เจริญใจ...ไม่เป็นความสุขที่แท้จริง แล้วก็คิดต่อไป  
 ว่าสุขที่แท้จริง มันมีไหม? สุขนอกจากสิ่งนี้มันมีหรือไม่?  
 คิดไกลไปมาก คิดไปๆก็...เอ! มันน่าจะมึนนะ...ที่ไม่ใช่สุข  
 แบบนี้ มันอาจจะมึน สุขที่ดีกว่านี้มันอาจจะมึน

แล้วพระองค์คิดเปรียบเทียบขึ้นมาว่า ในโลกนี้  
 มันมีของเป็นคู่ เช่นมีร้อนมีเย็น มีสุขมีทุกข์ มีสูงมีต่ำ มี  
 ดำมีขาว มียาวมีสั้น มีอ้วนมีผอม มีเล็กมีใหญ่ มีขาว  
 มีดำ มันเป็นคู่ทั้งนั้นอะไรมันก็มีคู่ทั้งนั้น

พระองค์นั่งคิดนั่งตรองอยู่ในสวนหลังปราสาท  
นั่งเงียบคนเดียว ไม่ให้ใครมาเกี่ยวข้อง มองไปมองมาเห็น  
ว่า มันมีคู่ๆ เมื่อมีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย มีความทุกข์  
สภาพที่ไม่เกิดไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย มันน่าจะมี สภาพที่  
ไม่ต้องเป็นทุกข์นี้มันน่าจะมี คิดไปอย่างนั้น คิดว่า...น่า  
จะมี แต่ยังมองไม่เห็นว่ามันจะมีได้อย่างไร? มันอยู่ที่ไหน?  
มันต้องแสวงหาสิ่งเหล่านี้ แสวงหาอย่างไร...

พระองค์ท่านก็มีปัญญาพอสมควร ในฐานะเป็น  
เจ้าชายก็มองเห็นว่า เราต้องแสวงหาในตัวเรานี่แหละ  
แต่ถ้านั่งหาอยู่ในวัง มันคงจะไม่ไหว เพราะในวังมัน  
พลุกพล่าน มันเต็มไปด้วยสิ่งยั่วยุในรูปต่างๆ...รูป เสียง  
กลิ่น รส สัมผัส...ยั่วยวนชวนใจให้เพลิดเพลिन สิมที่จะ  
คิดถึงเรื่องความทุกข์อีก เรื่องความทุกข์นี้แล้วก็หา  
ความสุขในรูปใหม่ สิมไป คิดไม่ได้ เพราะมันยุ่งยากด้วย  
ปัญหาต่างๆ สิ่งยั่วยุมันมาก มันคงจะไม่ได้อะไร

“เฮ้อ! ทำอย่างไรถึงจะคิดได้ล่ะ” ก็พอดีกับว่า

ออกไปชมบ้านชมเมือง ได้เห็นนักบวชเข้า..คือนักบวชประเภทที่เรียกว่าภิกษุนี้ก็มีอยู่แล้ว มีอยู่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด เทียวเดินเพ่นพ่านอยู่ในประเทศอินเดียแล้ว แต่ว่าไม่มีระบบ ไม่มีระเบียบ ไม่มีการจัดให้เป็นเรื่องเรียบร้อย...พระองค์ก็เห็นว่า “อ้อ! บวชนี้เข้าที่” เข้าที่อย่างไร? มีเวลาเป็นของตัวเองมาก จะได้ไปนั่งคิดอะไรก็ได้โดยไม่ต้องเป็นห่วงเรื่องการทำงาน เรื่องอะไรต่ออะไร ออกไปแล้วมันก็สบายใจ ท่านคิดอย่างนั้น ว่ามีเวลาพอที่จะคิดอะไรได้เหมือนกับเราอยู่บ้านนี้ คิดอะไรมันไม่ค่อยออก เพราะว่าปัญหามันเยอะ แต่ถ้าเราปลีกตัวออกไปหาที่สงบๆ เสียบ้าง เราก็เกิดความคิดอะไรขึ้นมา

เขาเล่าว่า บัณฑิตเนรุห์ นายกรัฐมนตรีอินเดีย ถ้าหากว่าท่านหมกมุ่นอยู่กับเรื่องการบริหารการเมืองมากแล้ว ท่านก็ปลีกตัวขึ้นไปมิสสุรี อยู่บนเทือกเขาหิมาลัย เป็นที่ตากอากาศ หนาวร้อนของคนอินเดีย ท่านขึ้นไปแล้วเข้าไปในบ้านพัก พวกทหารยามอยู่ข้างนอก “อย่าเข้ามา

ยุ่งกะฉินนะ ใครมาหาอย่ามายุ่ง ให้ฉินพักเจียบๆ ๗ วัน”  
ก็ไปทำความสะอาดใจ ทำความสงบใจ ๗ วัน แล้วก็รู้สึก  
ว่ากระปรี้กระเปร่า มีกำลังความคิดสมองดีขึ้น ก็ลงมา  
คิดงานคิดการอะไรกันต่อไป...มีการพักผ่อน

คนเรามันต้องมีการพักผ่อนเสียบ้าง ถ้าไม่มีการ  
พักผ่อนเลย มันก็หมกมุ่นอยู่ในงาน ในปัญหา สมองมัน  
จะแย่ คิดอย่างนั้นมันไม่ไหว ธรรมชาติเขาจึงให้มีการ  
หยุดพัก เช่น ๗ วัน ก็มีวันพระกันทีหนึ่ง ชาวพุทธเราก็  
มีวันพระตามจันทรคติ แต่ว่าราชการไม่ได้หยุดตาม  
วันพระแบบนั้น...ไม่เป็นไร ไม่ต้องไปทวงให้ราชการหยุด  
อย่างนั้นหรอก เพราะว่าหยุดวันไหนก็ได้ หยุดวันเสาร์  
ก็ได้ หยุดวันอาทิตย์ก็ได้

พอถึงวันเสาร์ วันอาทิตย์ เราหยุดงานหยุดการ  
เราก็ปลีกตัวไปนั่งสงบๆเสียบ้าง ในที่ๆไม่มีใครรบกวน  
เช่นมาวัดหามุมใดมุมหนึ่งแล้วก็ไปนั่งเจียบๆ นั่งทำใจ  
ให้สงบ พิจารณาถึงปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน จะ

เกิดปัญญาขึ้น แล้วจะเกิดสมาธิขึ้นในจิตใจ ทำให้สุขภาพใจดีขึ้น ทำให้สุขภาพกายของเราก็พลอยดีตามไปด้วย เพราะ ‘กาย’ กับ ‘ใจ’ นั้นมันพลอยอาศัยกันอยู่ ถ้าวร่างกายแข็งแรง จิตใจก็เข้มแข็งด้วยก็เป็นได้

แต่บางที่ร่างกายแข็งแรง จิตไม่แข็งแรงก็มีเหมือนกันคืออ่อนแอ เช่นบางคนตัวใหญ่ กำลังดี แต่ว่าใจนิดเดียวเท่านั้นเอง ชี้ขลาดตาขาว ไม่ค่อยจะเข้มแข็ง อ่อนแอ กระทบนึกก็ไม่ได้ กระทบหนอยก็ไม่ได้นี่เรียกว่าจิตใจอ่อนแอ ไม่มีความมั่นคงทางจิตใจ ทำอะไรก็ไม่ได้ เมื่อจิตใจเป็นอย่างนั้นต้องฝึก ฝึกให้มันเข้มแข็ง ก็ต้องปลื้มตัวมาอบรมตัวเอง ฝึกตัวเอง

คล้ายกับนักมวยจะขึ้นเวที มันต้องไปซ้อมซ้อมที่ใดที่หนึ่ง คือไม่ให้ใครเห็นลูกไม้ ว่าเราจะชกอย่างไร? ดำเนินการอย่างไร? ซ้อมเงียบอยู่กับพี่เลี้ยง...ไปซ้อมพอซ้อมได้ที่แล้วก็มาขึ้นเวที ชกกับคู่ชกต่อไป

คนเรานี้มันถูกชกตลอดเวลา อารมณ์ภายนอก

มันชกเราจนหน้าปูด ตาบวมไปตามๆกัน รูปชกตา เสียชกหู กลืนชกจมูก รสมาชกกับลิ้น สิ่งสัมผัสชกร่างกายนี้...ชกหนักเสียด้วย ชกแล้วก็ตาบวมไป ปวดแก้วหูไป จมูกก็ลำบาก ลิ้นก็ลำบาก ร่างกายก็ปวดเมื่อยไป ถูกชก...เป็นทุกข์ ถูกชกแล้วมันเป็นทุกข์ เมื่อเราถูกชกมากๆ เอ...จะต้องลงจากเวทีเสียที ลงไปนั่งข้างเวทีเสียบ้าง จะได้เกิดปัญญา

คนชกกับคนนั่งมันผิดกันนะ คนชกนี่นึกไม่ค่อยจะออก เพราะไอ้โน่นมันชกด้วยนี่ คอยแต่จะป้องกันไม่ให้มันชกเรา ไอ้ที่คิดจะชกเขา...มันไม่ค่อยมี คอยแต่ป้องกัน แต่ว่าคนนั่งดูนั้น แหม! คล่องเชียว สั่งลูกน้อง “เอาเข้าไป เตะลูกคางมันเลย เอาเข้าไป! เตะมันเข้าไป...” ไอ้คนนั่งนี่มันพูดง่าย ให้เตะให้ทอง ให้อะไรก็ได้ แต่ว่าคนบนเวทีมันทำไม่ได้ มันง พอละเตะ...อ้ายโน่นมันเตะก่อน พอละชก...อ้ายโน่นสวนมา มันก็ลำบาก ไม่ใช่เตะลมนี้ ถ้าเตะลมมันคล่อง “เตะลม” มันก็คล่อง

ไม่มีคู่ชกนี้มันง่ายดี มันเป็นอย่างนี้ ทีนี้เราลงจากเวที เสียบ้าง หมายความว่ามานั่งสงบเสียบ้าง มาพักผ่อน เสียบ้างจิตใจจะได้สบายขึ้น

คนทำงานมากมาย ต้องมีการพักผ่อน..นายก รัฐมนตรีนั้นท่านทำงานมาก ท่านก็พักเหมือนกัน แต่พัก ได้กำไร คือว่าการออกไปบ้านนอกนี้ ก็คือการไปพักผ่อนแหละ ไม่นั่งอยู่ในสำนักงาน เพราะหนังสือมันกอง เต็มโต๊ะ...นั่งไม่ไหว นั่งมองดูแล้ว...“แห่ม! กูเซ็นแย่ เซ็น มาตั้งแต่เช้าไม่รู้จักหมดเสียที” ออกไปเสียบ้าง ออกไป ให้รองนายกฯ เซ็นบ้าง ให้คนอื่นเซ็นบ้าง ท่านก็ไปโคราช ไปสงขลา ไปไหนต่อไหน ได้ไประบาย พอได้ไป ยิ้มกับใครบ้าง อยู่ในสำนักนายกไม่รู้จะยิ้มกับใคร นั่งยิ้ม กับหนังสือมันก็ไม่เข้าท่า เลยออกไป จะได้ยิ้มได้ระบาย อารมณ์เสียบ้าง นี่คือทางระบาย

คนเราถ้าไม่ได้ระบายแล้วมันจะระเบิดออกมาละ...มันแน่น มันก็ต้องระเบิดกันเท่านั้นเอง อารมณ์



หงุดหงิดที่เรียกว่าระเบิดออกมา แล้วก็ระเบิดใส่คนนั้น  
 ระเบิดใส่คนนี้ อารมณ์มันเสียนั่นเองที่เราเห็น บางที  
 ผู้ใหญ่...พ่อแม่เราระเบิดออกมา คุณพ่อระเบิดใส่คุณแม่  
 คุณแม่ก็ระเบิดใส่คุณพ่อ เลยกะเทือนไปถึงลูกถึงเต้า  
 ทุกคนได้รับหมด หมาแมวก็พลอยเดือดร้อนไปด้วยเคย  
 เข้ามาคลอเคลีย เตะมันเข้าให้‘ทุบ’ เข้าให้เลย มันก็นึก  
 ว่า เอ! ทำไมวันนี้จึงเป็นอย่างนี้ นี่แหละคือการระเบิด  
 ของอารมณ์ ระเบิดออกมาอย่างนั้นมันก็เสียหาย ถ้าเรา  
 ไปพักเสียบ้าง อารมณ์ก็ดีขึ้น สบายใจขึ้น

ฉะนั้น ในวันพระญาติโยมจึงมาถือศีล หรือว่า  
 สมาทานศีล มาอนวัต มาพักผ่อน ความจริงวันอาทิตย์  
 ก็มาถือศีลได้ นี่โยมเข้าใจว่าศีลอุโบสถต้องมาสมาทาน  
 ในวันพระ นี่มันไม่ถูก...วันไหนก็ถือได้ เช่นวันหยุดงาน  
 เราก็ถือศีลได้

วันที่ ๕ ธันวาคม วันเฉลิมพระชนมพรรษา  
 เราก็มาสมาทานศีลได้ มาตั้งแต่วันที่ ๔ เย็นมาเลย มา

นอนวัดคืนวันที่ ๔ ก็ถือแล้ว ตื่นเช้าวันที่ ๕ ก็ถือต่อไป ถือตลอดวันที่ ๕...กลางคืนด้วย วันที่ ๖ ก็กลับบ้าน ไปทำงานทำการกันต่อไป เรามาอย่างนั้นก็เรียกว่า...ถือศีล หรือสมาทานศีลได้

วันเฉลิมพระชนมพรรษาของในหลวง วันเฉลิมพระชนมพรรษาของสมเด็จพระบรมราชินีนาถ วันปีใหม่ หรือวันอะไรที่เป็นวันสำคัญๆ แม้แต่วันคล้ายวันเกิดของเราเอง แทนที่จะไปฉลองสนุกสนานเฮฮาเหน็ดเหนื่อย...บางคนฉลองมาก ก็หมดลมหายใจไปในวันคล้ายวันเกิด ก็มีเหมือนกัน คือสนุกสนานมากจนลืมไป พอนอนก็เสร็จเลย..เรียบร้อย อย่างนี้มันก็มีเหมือนกัน

วันคล้ายวันเกิด เราควรจะพักผ่อนมานั่งพัก ตั้งแต่เช้าไม่ให้ใครรบกวน เพราะวันที่เราเกิดใหม่ เราไม่ได้ทำอะไรนะ ลองคิดถึง...วันเกิดใครลุกขึ้นวิ่งเต้นๆ บ้าง ใครร้องเพลงบ้าง หรือว่าใครทำอะไรบ้าง...ไม่มีนอนกันเฉย นมก็ยังไม่กินนะวันนั้น นอนคว่ำเสียด้วย

นอนเหมือนกับลูกกบคู่ชา คู่แซนนอนอยู่อย่างนั้น ไปเห็น  
 “เอ๊ะ!...เด็กอะไรนอนอย่างนี้” นอนนิ่ง ไม่ทำอะไร กิน  
 ก็ยังไม่ได้กิน นอนเฉยอยู่อย่างนั้นแหละ นี่..วันที่เราเกิด

ฉะนั้น ถึงวันคล้ายวันเกิดของเรา ก็เรียกว่าพัก  
 ทางกาย พักทางใจ เป็นการกระทำวันไหนก็ได้ ไม่ใช่  
 วันพระก็ทำให้เป็นวันพระได้ คือเราปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ  
 วันไหนวันนั้นเป็นวันพระของเรา และแม้เป็นวันพระ  
 แต่เราไม่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ พอถึงวันพระเราไป...โน่น  
 ป่อน...สนามม้า ไปนั่งเล่นไพ่ หรือว่าไปซื้อหอยแทงเบอร์  
 อยู่อย่างนั้น ไปเที่ยวหาเบอร์ นั้นมันก็ไม่ใช่วันพระ เพราะ  
 เราไปทำสิ่งไม่ถูกต้อง มันก็ไม่เป็นวันพระสำหรับเรา  
 เมื่อถึงวันที่เราจะทำอะไร ก็ถือว่าเป็นวันพระของเรา  
 วันที่เราทำดีนั้นแหละคือวันพระของเรา แม้เป็นวันพระ  
 ถ้าเราไม่ทำดีก็ไม่ใช่วันพระของเรา นี่จึงต้องมีการ  
 พักผ่อนหย่อนใจตามสมควร

การหย่อนใจนั้นต้องหย่อนในที่สงบ ไม่ใช่ไป

หย่อนในที่เอิกเกริกเฮฮา บางคนก็ไปหย่อนใจด้วยการไปเที่ยวบาร์ เที่ยวไนท์คลับ ไปฟังเพลง ไปทำอะไรต่ออะไร...อันนั้นไม่ใช่ ‘พักผ่อนหย่อนใจ’ แต่มันเป็นการ ‘เปลี่ยนอารมณ์’ ไปสู่ความสนุกสนาน ก็ยิ่งจมนักลงไปอีก จมนักลงไปในกองทุกข์มากเข้าไปอีก ไม่ได้ถอนตนขึ้น

การถอนตนจากทุกข์ ก็ต้องหลีกออกจากสิ่งนั้น มาอยู่ในที่สงบ มาสนทนาธรรมะกับพระสงฆ์องค์เจ้า เสรีจากการสนทนาก็ไปนั่งเงียบๆ ฝึกสมาธิด้วยการนั่งฝึกสมาธิ ด้วยการเดินจงกรมไปมา ควบคุมจิตใจไม่ให้ออกไปนอกร่างกาย ให้อยู่ในกายนี้ ให้รู้ในท่าที่เดินอยู่ ไม่ให้คิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นก็คือการปลีกตนออกจากความทุกข์ มาหาความพ้นทุกข์เสียบ้าง อย่างนี้ก็เป็นการดี

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเตือนไว้ว่า “ท่านทั้งหลายจงถอนตนขึ้นจากความทุกข์ เหมือนช้างตกหล่ม

แล้วก็ถอนตนขึ้นมา”

มีเรื่องเล่าว่า ช้างของพระเจ้าปเสนทิโกศลมันเดินๆไปแล้วก็ตกหล่ม ตกหล่มแล้วขึ้นไม่ได้ ไม่รู้จะทำอย่างไร...ขึ้นไม่ได้ แต่ปุโรหิตซึ่งเป็นที่ปรึกษาของพระเจ้าแผ่นดินเป็นคนฉลาดมีเหตุมีผล บอกว่า “ช้างนี้เป็น ช้างศึก....มันจะศึกคะนอง เมื่อได้ยินเสียงกลองมโหระทึก เสียงคนโห่ร้องเหมือนจะออกรบ มันศึกคะนอง”

“ทำอย่างไรให้มันถอนขึ้นจากหล่ม?” “ให้มันศึกคะนอง” ก็เอาคนไปตีกลองโห่ร้อง ทำเหมือนกับว่ายกทัพเฮโลกันใหญ่ ช้างมันก็ตื่นเต้นขึ้นมา เมื่อตื่นเต้น มันก็ถอนตัวขึ้นจากหล่มได้ ถอนขึ้นจากหล่มได้

พระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องนี้ ก็ตรัสว่า...

อัมปะมาทะระตา โหตะ...ท่านทั้งหลายจงยินดีในความไม่ประมาท

มา ปะมาทะมะนุญญะ...ท่านทั้งหลายจงอย่าตามประกอบความประมาท จงอย่าเป็นผู้ประมาท

สะจิตตะมะนุรักขะละ... จงตามรักษาจิตของ  
ตน, ทุคคา อุททะระถัตตานิัง ปังเก สันโนวะ กุญชะโร  
... จงถอนตนขึ้นจากหล่ม เหมือนช้างที่ถอนขึ้นจากหล่มได้  
ฉะนั้น

ทีนี้ เมื่อทำตามทีปุโรหิตแนะนำ ช้างก็ถอนตัว  
ขึ้นได้ ถอนตัวขึ้นได้ทันที เพราะว่าจิตใจมันอีกเหิมจึง  
ถอนตัวขึ้นได้ นี่เป็นข้อเปรียบเทียบ เปรียบเทียบให้เรา  
รู้ว่า เราจะต้องถอนตนขึ้นจากหล่มคือความทุกข์ความ  
เดือดร้อน มีประการต่างๆ

ลองศึกษาชีวิตของเราเองแต่ละท่านๆว่า เรา  
ตกหล่มอะไรบ้าง? ตกหล่มอะไรอยู่บ้าง? บางคนก็ตก  
หล่มที่มันมีอยู่ทั่วไป เช่น หล่มอบายมุข หล่มการ  
พนัน หล่มสิ่งเสพติด หล่มเที่ยวกลางคืน หล่มคบ  
เพื่อนชั่ว หล่มสนุกสนานในทางสันเปเลียง หล่มเกียจคร้าน  
ตกลงไปในหล่มเหล่านั้น มันก็ดูๆไม่ให้เราขึ้นได้สักที  
ติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น ตกหล่มความโลภ ความโกรธ ความ

หลง ความริษยาพยาบาท

หล่มที่หนักที่สุด...ใหญ่ ดุดแรงที่สุด ก็คือว่า ตกอยู่ในความยึดมั่นสำคัญผิด ว่าตัวมี...อัตตา นี่เรียกว่า หล่มใหญ่ เราตกอยู่ในหล่มคืออัตตา ความยึดถือว่ามีตน มีตนแล้วมันก็มีของตน บรรดาหล่มทั้งหลายนั้นมัน ออกไปจากตัวเราทั้งนั้นแหละ เพราะความยึดถือว่ามีตัว มีตนนี้เป็นหล่มอันแรก แล้วมันแตกออกเป็นหล่มเล็ก หล่มน้อยรอบๆตัวเลย ช่วยกันดูดูไว้ไม่ให้เราขึ้นจาก หล่มนั้นได้ คือความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน

ทำลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน

ที่นี้พระพุทธศาสนาของเรานั้น สอนเรื่องอะไร? สอนเรื่องไม่มีตัวไม่มีตน สอนเรื่องไม่มีตน แต่ว่าเรื่องไม่มีตนนี้ไม่ค่อยจะมีใครสอน ไม่มีใครนำมาสอน สอนแต่ เรื่องมีตนกันทั้งนั้น โยมจะทำอะไรก็ทำแบบมีตน เพื่อตน

อยู่ตลอดเวลา เช่น ให้ท่านนี้ก็ให้เพื่อตน ยังต้องการ  
สิ่งนั้นสิ่งนี้ ในอนาคตะ กาเล...ในกาลต่อไปข้างหน้า  
สร้างภาพไว้ ไปสร้างวิมานรอไว้...ต่อไปข้างหน้า ก็ว่า  
วิมานรออยู่แล้ว

มีโยมคนหนึ่งแก้ทำบุญมาก พระองค์หนึ่งท่าน  
ก็อยากจะไปประจบโยมคนนั้นแหละ...ไม่ใช่เรื่องอะไร  
เพื่อให้แกสบายใจแล้วจะได้ทำบุญต่อไป วันหนึ่งท่าน  
ไปพบแกถามว่า “โยมเป็นไง สบายดีหรือ เจ็บไข้ได้ป่วย  
อะไรบ้างไหม?”

โยมบอกว่า “ไม่มีอะไรเจ้าค่ะ”

ท่านว่า “คุณโยมนี้น่าปลื้มใจนะ เพราะว่าโยม  
หว่านพืชไว้มันเกิดผลแล้ว เวลานี้วิมานของโยมรออยู่  
ในสวรรค์แล้ว ยิ่งแต่ว่าโยมจะไปอยู่เท่านั้นเองแหละ  
ไปเมื่อไรก็ได้”

โยมก็ถามว่า “แล้วท่านรู้ได้อย่างไร?”

“อาตมาฝันไปเมื่อคืนนี้ นอนฝัน...ฝันว่าได้ขึ้น



รถมีเทวดามาพาไป เทียวคดเคี้ยวดูวิมานนั้น วิมานนี้เหมือนเที่ยวในหมู่บ้านจัดสรรอย่างนั้นแหละ ไปดูวิมานเทวดา...มีเยอะแยะนะ เขาจัดสรรไว้สำหรับคนนั้นคนนี้มากมาย เดินๆไปก็เห็นวิมานหลังหนึ่งมันสวยกว่าเพื่อน แว่ววาวด้วยเพชรนิลจินดาประดับมากมาย ก็ไปถามคนที่ยืนเฝ้าว่า “ใครเป็นเจ้าของวิมานหลังนี้” คนเฝ้าบอกว่า “ยังไม่มา เจ้าของวิมานหลังนี้ชื่อยาย...อยู่ที่... (ชื่อ...ที่อยู่โยมคนนั้น) ยังไม่มาเกิด วิมานรออยู่ก่อนแล้ว เพราะว่าโยมได้สร้างกุฏิ สร้างศาลาพักร้อน สร้างบ่อน้ำ ซ่อมโบสถ์ ซ่อมอะไร เลยก็เกิดวิมานรออยู่แล้ว” พระก็มาเล่าให้ฟัง...รุ่งขึ้นมาเลย

โยมคนนั้นพอได้ยินพระเล่าก็ยกมือ “สาธุ” คือดีใจแล้ว คุณยายคนนั้นแหละนำมาเล่าให้อาตมาฟังอีกทีหนึ่ง บอกว่า “เรื่องทำบุญนี้มันได้ผลนะท่านนะ ดิฉันนี้ทำมามาก ได้ผลแล้ว”

ถามว่า “ได้ผลอย่างไร คุณยาย?”

“ก็พระองค์หนึ่งมาบอกว่าท่านฝันไป แล้วไป  
เห็นวิมานของฉันด้วย เวลานี้กำลังรออยู่”

อาตมาก็เลยส่งท้ายไปหน่อยว่า...

“โอ้ย! โยม สบายใจไม่ต้องเป็นทุกข์ต่อไป เพราะ  
วิมานรออยู่แล้ว” ว่าอย่างนั้นจะได้ทำบุญต่อไป นี่มัน  
เป็นอย่างนั้น

เขาสอนกันมาอย่างนั้น... ตายแล้วไปเกิดใน  
สวรรค์อมรวิมาน ไม่ต้องตากแดดตากฝน ทนความร้อน  
ความหนาว ข้าวก็ไม่ต้องหุงกินเอง...มันสบายเหลือเกิน  
เรียกว่าไม่ต้องหุงข้าว วิมานเทวดานี้มันเหมาะสำหรับ  
คนขี้เกียจที่ไม่ต้องทำอะไร เรียกว่าพอนิก ข้าวก็ลอย  
มาเข้าปากแล้ว นิกอะไรก็ลอยมาทั้งนั้น เอ! โอ้อย่างนี้  
มันก็สบายเกินไป มันจะเป็นโรคซาสิบ แซนสิบ เพราะ  
ไม่ได้เคลื่อนไหว ไม่ได้ออกกำลังกาย วิมานอะไรอย่างนั้น  
ก็ไม่รู้ คนก็เชื่อตามนิยาย เชื่อกันมาอย่างนั้น วิมาน  
หลายชั้น...สูง เป็นเรื่องต่างๆกันไป

นี่เขาเรียกว่าสอนให้มีตัวตน ให้มีความอยาก เพื่อตัว ทำอะไรก็เพื่อตัวไว้ก่อน ไม่ได้ทำเพื่อทำลายความ ยึดมั่นถือมั่นในตัวตนให้มันลดน้อยลงไปๆ จนกระทั่งว่า ไม่มีตนจะยึด ไม่มีตนจะถือ เราไม่เข้าใจเรื่องนั้น เพราะ ไม่มีใครสอน สอนแต่ให้โยมมีตัวไว้ตลอดเวลา ตายแล้ว ก็ยังจะไปเกิดที่นั่น ไปเกิดที่นี่ มีวิญญาณล่องลอยไป

อันนี้ถ้าพูดกันอย่างตรงไปตรงมา ก็เรียกว่า สอนตามแบบเก่า มีมาก่อนยุคพระพุทธเจ้าเกิด คือเป็น คำสอนในศาสนาพราหมณ์ ศาสนาพราหมณ์นั้นเขามี วิญญาณถาวร ไม่รู้จักตาย ไม่รู้จักแตก ไม่รู้จักดับ วิญญาณถาวรนี้เรียกว่ามีการย้ายออก...ย้ายออก จุดิออก จากร่างนี้แล้วไปเกิดในร่างใหม่ ไปเกิดเป็นอะไรก็ได้ สุดแล้วแต่จิตเวลาใกล้จะตาย ถ้าจิตใกล้จะตาย คิดไป ในเรื่องอะไรก็ไปเกิดเป็นสิ่งนั้น

ในเรื่องคัมภีร์ที่ให้พระเรียน เขาเรียกว่า คัมภีร์ ธรรมบท...อรรถกถาธรรมบท พระพุทธโฆษาจารย์ท่าน

แต่ง ท่านก็ให้วิญญาณไปเกิดในท้องสุนัขก็มี ในท้องวัว  
ก็มี เกิดในท้องสุนัข เพราะว่าคนนั้นมันหิวอาหาร หิว  
จนตาย แต่เห็นสุนัขมันไปกินอาหารมาจากไหนก็ไม่รู้  
มาถึงมันอาเจียนออกมาให้ลูกมันกิน ลูกทุกตัวก็กิน ...  
หมุ่หมับๆ กินกันไปตามเรื่อง

แกก็ดูๆ “โอ้! หมาเนี่ยมันสบายกว่ากู” แกว่า  
อย่างนั้น “สบายกว่ากู” คิดไปถึงเรื่องหมาสบาย ก็พอดี  
ลมในท้องมันส่ว่านขึ้นมา แล้วก็หมดลมหายใจ พอแก  
หมดลมหายใจก็ตายปั๊บ ไปเกิดในท้องหมา....แล้วเกิด  
ออกมาเป็นหมา แต่ว่าเป็นหมาที่มีอุปนิสัยดีหน่อย

เวลาพระปัจเจกโพธิ์มาบิณฑบาต ลูกหมาก็  
เข้าไปใกล้ๆที่เขาตักบาตร อาหารอะไรมันห่นลงดิน  
ไปบ้าง มันก็ได้กิน ทีนี้พอพระปัจเจกโพธิ์มา มันก็ไป  
ต้อนรับที่ประตูบ้าน แล้วตามมา ก็ได้กินอาหาร มันเป็น  
สัญชาตญาณของสัตว์เดรัจฉาน เวลาเห็นคนมันก็ต้องทำ  
กระดือกระเดักเข้ามาหา

## หลักเพื่อสร้างความเจริญในชีวิต

อันนี้ก็เป็นบทเรียนเหมือนกัน ว่าคนเราถ้าอยู่กับใครมันต้องเข้าใกล้ผู้นั้น เช่นเราเป็นผู้น้อย ต้องเข้าใกล้ผู้ใหญ่ ต้องรู้จักมักจี่ไว้ เป็นข้าราชการชั้นผู้น้อยก็ต้องรู้จักหัวหน้าเข้าใกล้หัวหน้า รู้จักอธิบดี รู้จักท่านอะไรต่ออะไรขึ้นไปตามลำดับ คอยเข้าหาอย่าเห็นห่าง ถ้าเห็นห่างเขาไม่รู้จัก เวลาจะเลื่อนชั้นเลื่อนตำแหน่งอ่านคู่มือแล้วก็ไม่รู้ว่ เอ! หน้าตามันเป็นอย่างไร ไม่รู้จักนี่เอาไว้ก่อน แขนงไว้ก่อนคนนี่ ดูไปอีก “อ้อ! คนนี้เคยมาบ้านกู เลื่อนให้มันหน่อย” มันเป็นอย่างนั้น คนคุ้นเคยกันมันก็ต้องนึกออกก่อน ทีนี้คนไม่คุ้นอ่านชื่อแล้วไม่รู้ว่ หน้าตามันเป็นอย่างไรคนนี่ นี่เขาเรียกว่าผิด ไม่เอาหมาเป็นตัวอย่าง หมามันประจบประแจง...พอเห็นแล้วมันก็เข้ามาหา

เมื่อวานนี้ มีนักศึกษามาสัมภาษณ์แล้วก็จะ

ถ่ายรูป หมากริ้งเข้ามา เขาจะไล่บอกว่า “อย่า อย่า หนูอย่าไล่ นี่แหละอาจารย์”

บอกนักเรียนว่า “นี่แหละอาจารย์ หนูจำไว้ะ มันทำอย่างไรก็จงดูแบบมันซิ เราเป็นนักเรียนก็เข้าใกล้ครูบาอาจารย์มันไปได้ตามความรู้จากท่าน อย่าเห็นอย่าห่าง ออกไปทำงานทำการก็ต้องเข้าใกล้ผู้ที่เขาให้ประโยชน์แก่เรา เช่น ไปทำงานห้างก็ต้องรู้จักเจ้าแก่ ต้องรู้จักหัวหน้างาน อย่าไปถือตัวถือตนว่า...ฉันนี่มันเป็นบัณฑิต เจ้าแก่ไม่ได้เรียนปริญญา...มันไม่ได้ เจ้าแก่ไม่ได้ปริญญาแต่เขามีบริษัทใหญ่โต ผู้มีปริญญาก็ต้องไปโค้งให้ต้องกระตือกกระแต้เข้าไปหาเหมือนกัน เขามีทรัพย์นี้เราก็ต้องเข้าหา นั่นเขาเรียกว่าคนฉลาด ถ้าไม่เข้าหาก็คือไม่ได้เรื่องเลย ไล่ที่ร้ายคือไปกัดเจ้าแก่ นี่แหละมันเสียหายเรียกว่ากลายเป็นสุนัขบ้า ไปกัดเจ้าแก่ เสียหายไปเลยอย่างนี้ก็ไม่ได้” ก็สอนให้เขาเข้าใจอย่างนั้น ก็เรียกว่าให้รู้จักบุคคลที่เราเกี่ยวข้องประชุมชนที่เราเกี่ยวข้อง

ในหลักธรรมะท่านก็สอนให้เข้าใจผู้รู้ แล้วฟังคำสอนคิดให้เข้าใจ เอามาปฏิบัติ นี่หลักแห่งความเจริญ คนเราจะเจริญมันต้องอย่างนั้น เราต้องเข้าใจ ต้องศึกษาหาความรู้

ทีนี้เขาสอนกันมาในรูปที่ว่า วิญญูญาณออกจากร่างทองเที่ยวไป...เรื่อยไป จนกว่าจะบริสุทธิ์ พอบริสุทธิ์แล้วไปอยู่ไหน? ไปรวมกับตัวใหญ่...บรมอัตรา ก็คือพระพรหมนั่นเอง ไปอยู่รวมกับพระผู้เป็นเจ้า ศาสนาที่สอนแบบมีตัวตนก็เป็นอย่างนั้นทั้งนั้น

แต่ว่าพระพุทธเจ้าของเรา ท่านไม่ได้สอนเราอย่างนั้น ท่านสอนเรื่องไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่ให้เรายึดมันถือมัน เพราะมองเห็นว่าการยึดมันเป็นฐานแห่งความยุ่งยากประการต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา

พระองค์ทรงสอนให้รู้ว่า ความทุกข์ทั้งหลายแหล่เกิดจากความยึดมันถือมัน เพราะฉะนั้นให้ถอน ให้ใช้ปัญญาพิจารณาว่าไม่มีอะไร...

เหมือนคาถาอันหนึ่งว่า คนบางคนคิดว่าทรัพย์  
ของเรา บุตรของเรา อะไรๆของเรา ตัวของเรานั้นยัง  
ไม่มี แล้วจะมีบุตรได้อย่างไร จะมีทรัพย์ได้อย่างไร ไป  
เที่ยวสร้างภาพความยึดถือขึ้นในใจเปล่าๆ ท่านจึงให้  
ถอนความยึดมั่นถือมั่นอย่างนี้ออกไปทีละน้อยๆ คือให้  
หมั่นคิดหมั่นพิจารณา เพียงแต่ว่าอาศัยซึ่งกันและกันอยู่

สามีภรรยาอยู่อาศัยกัน ก็อาศัยกันโดยธรรม  
คือต่างคนต่างประพฤติธรรม อยู่กันโดยธรรมะ มีความ  
สนิทสนมกันในทางธรรมะ เพื่อนอาศัยกัน...ก็อาศัยกัน  
โดยธรรม

คนงานเช่นกรรมกรกับนายจ้าง ก็อาศัยกันโดย  
ธรรม กรรมกรเห็นใจนายจ้างว่าเขาเหนื่อยเหมือนกัน  
ไม่ใช่ไม่ทำอะไร เขาต้องคิดวางแผนสร้างงานให้เราได้  
ทำงาน เราคนทำงานก็ต้องนึกถึงบุญคุณของนายจ้าง  
นายจ้างก็ต้องนึกถึงกรรมกรเหมือนกัน ว่าเราร่ำรวยแต่  
ถ้าไม่มีกรรมกรทำงาน เปิดโรงงานแล้วไม่มีใครมาสมัคร



งาน เครื่องมันก็ขึ้นสนิมหมดเท่านั้นเอง พวกนี้มาช่วยให้เรามีรายได้เพิ่มขึ้น ให้เรามีความสุข เราก็ต้องนึกถึงเขา ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน อยู่ร่วมกันฉันพี่น้อง อย่างนี้มันก็สบาย มีความเจริญมีความก้าวหน้าในชีวิต

เราอยู่กันอย่างนี้ เรียกว่าอยู่กันโดยธรรม ไม่ไปยึดถือในตัวในตนอะไร แต่นึกว่าเราเกิดมาตามธรรมชาติ อยู่ไปตามธรรมชาติ เอาธรรมะเป็นหลัก เป็นดวงประทีปนำทางชีวิตของเรา แล้วก็เดินไปตามแสงสว่างคือธรรมะชี้ให้เราเดิน เดินไปด้วยความไม่ยึดถือในเรื่องอะไรต่างๆ เดินไปด้วยสติ ด้วยปัญญา เพื่อจะให้พ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อน

สติเป็นเครื่องกัน ปัญญาเป็นเครื่องแก้

เมื่อเข้านี้ฟังวิทยุในรถยนต์ พระองค์หนึ่งเทศน์เพราะมาก ท่านเทศน์ว่า “รู้เท่าเป็นเครื่องกัน รู้ทันเป็น

เครื่องแก้ว” ว่าอย่างนั้นอาตมาฟังแล้ว พอจบ ก็บอก พระที่นั่งไปด้วยว่า “นี่พูดไปอย่างนี้เอง เรียกว่าพูดตาม กลอนไป”

รู้เท่าเป็นเครื่องกัน รู้ทันเป็นเครื่องแก้ว...ไม่ได้ มันไม่ถูก มันต้องรู้ทันก่อนจึงจะกันได้ แล้วรู้เท่ามาทีหลัง สติคือความรู้ทัน ปัญญาคือความรู้เท่า สติต้องมาก่อน ถ้าสติไม่เกิดปัญญามันจะมาคิดอะไร สติไม่นึกนี้ ไม่ได้ คิดนี้ ไม่ได้ถูกคิดขึ้นมาว่า เอ...เรากำลังไปไหน? เรา กำลังทำอะไร? เรากำลังเกี่ยวข้องกับใคร? นี่คือตัวสติ พอสติเกิด ปัญญาก็มาวินิจฉัยว่า เอ...ถูกหรือผิด ดีหรือ ชั่ว จะเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อม หรือให้เกิดความเจริญ ต้อง “รู้ทัน” ก่อนจึงจะ “รู้เท่า”

เราพูดในภาษาไทยก็เรียกว่าพูดในทฤษฎี แต่ ไม่พูดในแง่ปฏิบัติ ถ้าพูดในแง่ปฏิบัติต้องพูดว่ารู้ทันรู้เท่า แต่เราพูดว่ารู้เท่ารู้ทัน เอาปัญญาขึ้นหน้า มันไม่ถูก แต่ พูดกันมาอย่างนั้น อาตมาเลยบอกว่ามันไม่ถูกในเชิงปฏิบัติ

ต้องรู้ทันก่อน แล้วจึงจะรู้เท่าตามมา สติต้องมาก่อน  
ปัญญาจึงตามมาหรือสติมา สัมปชัญญะมาคู่กัน เขา  
จึงเรียงไว้ว่า สติ...สัมปชัญญะ หรือสติ...ปัญญาเรียงคู่กัน  
ไว้อย่างนั้น ทีนี้เรามาพูดเป็นรู้เท่า เอาปัญญาขึ้นหน้า  
มันพูดผิดทางไป...มันไม่ถูก

ที่ถูกควรจะพูดว่า มีสติรู้ทัน ปัญญารู้เท่า...สติ  
เป็นเครื่องกัน ปัญญาเป็นเครื่องแก้ แต่ว่าสำนวนมัน  
ไปไม่ได้ เลยบอกให้รู้เท่าเป็นเครื่องกัน รู้ทันเป็นเครื่อง  
แก้กระแสนะของกิเลส ฟังๆแล้วนึกขำอยู่ในใจว่านี่เรียกว่า  
กลอนพาไปฟังแล้วมันก็เพราะ แต่มันไม่ถูกตามเนื้อความ  
นักเทศน์อย่างนี้ก็มิเยอะเหมือนกัน คนฟังก็เพลินไป...  
เพลินไปเท่านั้น พอจบลงก็สาธุ ไม่ได้เรื่องอะไร มัน  
เป็นอย่างนั้นก็มิเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราจึงช่วยกัน  
พิจารณา ว่าเราตกหล่มอะไรอยู่บ้าง แล้วก็พยายามถอน  
ตนขึ้นจากหล่ม

นี่ก็ใกล้สิ้นปีเก่าแล้ว...อีกเดือนเดียว ปีใหม่ก็จะ

มาถึงต้องหมั่นพิจารณาว่า จะถอนตัวออกจากอะไร  
อะไรมันมัดเราไว้ ผูกแข็งผูกขา ผูกจิตผูกใจ ไม่ให้เรา  
หลุดออกไปได้ ต้องพยายามแกะออกให้หลุดพ้นจาก  
สิ่งเหล่านั้น ชีวิตก็จะเรียบร้อยก้าวหน้าเป็นไปด้วยดี

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา  
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้





การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและดีงาม



## การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและดีงาม

ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้แสดงปาฐกถาธรรมะอันเป็นหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ แล้วตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดจากการฟังตามสมควรแก่เวลา

### ธรรมชาติของชีวิต

เดือนธันวาคมนี้ เป็นเดือนที่อาตมาไม่ค่อยจะเรียบร้อยทางร่างกาย เพราะไปประเทศอินเดีย กลับมาถึงวัดตั้งแต่เมื่อวันที่ ๒๘ เดือนที่แล้ว แล้วก็ป็นไข้เป็น

ใช้หวัด โอ...คอแห้ง ก็ไม่สามารถที่จะมาพูดธรรมะ ให้  
ญาติโยมทั้งหลายฟังในวันอาทิตย์ที่แล้ว มาได้จึงต้อง  
ให้พระอื่นมาแสดงแทน บัดนี้ลำคอก็ค่อยดีขึ้นนิดหน่อย  
แต่ยังไม่แจ่มใสเหมือนเดิม พอพูดได้....ก็จึงได้มาพูดจา  
มาเทศน์กับญาติโยมทั้งหลาย ดังที่เคยได้ทำกันมาทุกวัน  
อาทิตย์

## ส่งความสุข

เรื่อง ส.ค.ส. ปีใหม่ ที่สำหรับส่งให้เพื่อนฝูง ญาติ  
สนิทมิตรสหาย ซึ่งเคยพูดในเดือนสิ้นปีเก่าเพื่อต้อนรับ  
ปีใหม่ก็ล่าช้าไปด้วยเหมือนกัน เพราะว่าอาตมาไม่มี  
ความสุขจะส่งให้แก่ญาติโยมทั้งหลาย พระเดือนบ่อयर  
ว่าพิมพ์ปกไว้เรียบร้อยแล้วเนื้อในยังไม่ได้พิมพ์ เมื่อไหร่  
จะพูดอัดเสียงที ก็เลยไปพูดให้อัดเสียง เดียวนี้ก็เรียบร้อยแล้ว  
ทั้งที่เป็นม้วนเทปและหนังสือ ส.ค.ส.

ปีนี้พิมพ์สวยกว่าปีก่อน หน้าปกก็สวย กระดาษข้างในก็ดี แต่ว่าราคาเพิ่มขึ้นนิดหน่อย ราคาที่เพิ่มขึ้นนั้นก็ยิ่งถูกกว่าไปซื้อ ส.ค.ส.ในตลาด ซึ่งไม่มีความหมายอะไร นอกจากมีข้อความที่ว่าไปตามเรื่อง ให้ผู้คนรับอ่านได้ทราบว่ายังคิดถึงกันอยู่เท่านั้นเอง

เราส่งธรรมะให้แก่เพื่อนฝูง เขามีเวลาเขาก็จะได้ฟัง ได้อ่าน ฟังหรืออ่านแล้วก็เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องชีวิตถูกต้อง นั้นแหละเป็น ส.ค.ส. ที่มีประโยชน์อย่างแท้จริง ซึ่งญาติโยมก็ได้จัดหาจัดส่งถึงกันไปตามเรื่องตามที่เคยทำกันมา

วันนี้ได้มาพบพูดจากันกับญาติโยมทั้งหลาย อีกครั้งหนึ่ง ความจริงร่างกายก็ยังไม่ค่อยจะดีเท่าใด เพราะเมื่อคืนท้องมันเสีย ลุกขึ้นถ่ายเสียหลายครั้ง แต่ว่าตอนเช้ามันก็หยุดไปแล้วนั่งพิจารณาตัวเองว่า...เราได้ฉันอะไรเข้าไปมันจึงได้ทำพิษแก่ท้อง เมื่อพิจารณาเรื่อยๆ ไปก็พบสาเหตุอยู่เหมือนกัน แต่ว่าพูดไม่ได้เดียวคนถวาย



เขาจะเสียใจว่า ทำให้เจ้าคุณต้องเสียก็เลยเฉยๆ...ไม่ว่าอะไร

### ความเจ็บเป็นธรรมดา

อันเรื่องเจ็บป่วยนี้ มันเป็นเรื่องธรรมชาติของร่างกาย ไม่ว่าร่างกายของใคร ย่อมมีการผดผกิดบ้าง ไม่ได้เป็นอยู่อย่างนั้นเสมอไป อาจจะเกิดผดผกิดขึ้นในส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย ผดผกิดในท้องในไส้ ผดผกิดในหัว คือเป็นพวกความดัน บางทีมันดันขึ้นจนกระทั่งเราลุกไม่ขึ้น มันดันเอามาก อาตมาไม่มีความดันอย่างนั้น แต่ว่ามันเป็นเรื่องอื่นบ้างเล็กน้อย

เรื่องเกี่ยวกับเสียงนี้ เรียกว่าเป็นบ่อยๆ คือถ้าไปต่างประเทศกลับมาแล้วต้องแสดงอาการทุกที ความจริงไปอินเดียคราวนี้ ก็นึกว่าคงจะปลอดภัย เพราะไปวันที่ ๑๖ พฤศจิกายน กลับมาวันที่ ๒๗ เดือนเดียวกัน วันที่

๒๖ ตอนกลางวันก็ยังเรียบร้อยยังพูดสนทนากับญาติโยม  
ได้เป็นปกติ แต่วันที่ ๒๖ ตอนกลางคืนไปนอนโรงแรม  
แห่งหนึ่ง เขาคงจะเปิดแอร์ฟันทมากเกินไป ตื่นขึ้นมากลางดึก  
ก็โอเป็นการใหญ่ โอจนกระทั่งเสียงแห่ง รุ่งเช้าขึ้นพูด  
กับญาติโยมไม่ได้ยิน บอกว่านึกว่าจะปลอดภัยแล้ว มัน  
แอบมาทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับเสียงเอาตรงนี้ได้ เลยก็  
เดินทางกลับมา

พอมาถึงเมืองไทยก็เป็นใช้ต่อไปเสียหลายวัน  
จึงไม่ได้พูดกับญาติโยมทั้งหลาย ที่มาฟังธรรมกันตามปกติ  
รายการที่เขามานิมนต์ไว้ก็ให้พระอื่นไปแทน เจ้าภาพก็  
ไม่ค่อยจะสบายใจ พอเห็นหน้าพระอื่นก็บ่นกระปอด  
กระแปด ว่าทำไมเจ้าคุณไม่มา พระท่านบอกว่าป่วย  
ไม่มีเสียงพูดไม่ได้ เขาก็เลยไม่ว่าอะไร พระองค์นั้นก็เทศน์  
ไปตามเรื่อง

ความจริงมันก็ดีเหมือนกัน ที่จะให้พระองค์อื่น  
ไปแทนเสียบ้าง คือคนเขาจะรู้ว่าพระวัดนี้ที่แสดงธรรม

ได้พอฟังได้ก็มีอยู่แล้วไม่ทำให้ญาติโยมต้องผิดหวังเสียอกเสียใจ พระที่ส่งไปนั้นก็เรียบร้อยทุกราย ก็เป็นการช่วยสร้างพระให้ได้เทศน์แทนต่อไป เพราะว่าอาตมานั้นร่างกายมันเป็นไปตามธรรมชาติ เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ อาจจะเจ็บไข้ได้ป่วยเมื่อใดก็ได้ โดยเฉพาะฤดูนี้มันหนาว ร้อนๆ เผลอไม่ค่อยได้ โยมก็เหมือนกันร่างกายก็ไม่ค่อยจะปกติ ส่วนมากมักจะเป็นหวัดแล้วก็ไอ

วัดสมัยนี้มันแรง ใครเป็นแล้วก็ต้องไอนะเป็นการใหญ่ ไอทีเดียวไม่พอต้องคุหลายที เหมือนกับนกเขาเรียกว่าต้องคุหลายที นกเขาขันคุหลายทีนี่คนชอบ แต่ว่าไอหลายทีนี่ไม่ไหว มันกระเทือนไปหมดทั้งร่างกาย กระเทือนในอกกระเทือนในท้อง กระเทือนไปถึงช่องถ่าย อุจจาระด้วยเข้าไปมันกระเทือนถึงอย่างนั้น

ถ้าเป็นโรคท้องเสียไอก็อุจจาระพุ่งปรี๊ดออกไปเลยทีเดียว มันเป็นเอาามากเหมือนกัน ไม่ใช่เหนื่อยทรมาณด้วย คนไอนี้ทรมาณมาก

ได้เห็นคนป่วยวัณโรคที่เขาโอนี้ อาตมาดูแล้วก็รู้สึกสงสาร นึกในใจว่าขออย่าให้เป็นเช่นนั้นเลย แต่คงไม่เป็นหรอก เพราะว่าไม่กี่วันมานี้ หมอก็ได้เอาตัวไปโรงพยาบาลพระมงกุฎฯ เอาไปเช็คปอด เช็คอะไรต่ออะไร หลอดคอกก็เช็คกันเรียบร้อยแล้ว...หมอก็ไม่มาเช็ค แล้วก็ไม่มีมาที่ไม่ว่าก็แสดงว่าเป็นปกติ ไม่มีเรื่องอะไรจะมาบอกกล่าว แต่ว่าเมื่อเช็คเลือดไปดูแล้ว หมอผู้ชำนาญก็บอกว่าตับมันไม่ค่อยดีนิดหน่อย แล้วก็บอกว่าไม่ควรฉินสิ่งนั้นสิ่งนี้ หมอบอกว่าอีก ๒ เดือน มาเจาะเลือดใหม่อีกทีหนึ่งเพื่อเอาไปตรวจอีกครั้ง เช็คร่างกายกันไว้บ้าง มันก็ดีเหมือนกัน

เหมือนรถที่เราใช้ ถ้าเราไม่ประมาทเช็คไว้บ่อยๆ เดินทางไกลมันก็ไม่ไปเสียกลางทาง ไม่เกิดความเสียหาย ร่างกายของเรานี้ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าท่านบอกไว้ชัดแจ้วแล้วว่าไม่เที่ยง มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อาจจะเปลี่ยนไปเป็นอะไรก็ได้ เข้าปกติ...สายอาจจะ

ไม่ปกติก็ได้ สายปกติ...เที่ยงไม่ปกติก็ได้ วันนี้ดี...กลางคืน  
อาจจะมื่ออะไรขึ้นมาก็ได้ โยมทั้งหลายก็เห็นงันอยู่ด้วย  
กันทุกคนว่า ร่างกายนี้มันเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว คนเรา  
ไม่รู้แล้วก็เป็นอย่างงั้น ขึ้นมาได้โดยง่าย ถ้าหากว่าเป็น  
แล้วไม่นำไปโรงพยาบาล ไม่ให้หมอรักษาทันทั่วทั้งที่ ชีวิต  
ก็อาจจะแตกดับไปเสียก็ได้ มันก็เป็นเรื่องธรรมดาอีก  
เหมือนกัน

### ความตายเป็นธรรมดา

ไอ้เรื่องตายนี้มันเป็นเรื่องธรรมดา แต่เราไม่ค่อย  
ได้คิดไว้ล่วงหน้า พอเกิดอาการเป็นเช่นนั้นขึ้นมา ก็มี  
ความเสียอกเสียใจบ่นว่าอะไรไปต่างๆ คิดแต่เรื่องเสียใจ  
เท่านั้นเอง ไม่ได้คิดในแง่ธรรมะบ้าง ถ้าเราคิดในแง่ธรรมะ  
ว่า นี่มันเป็นเรื่องธรรมดา พระท่านก็ให้เราสวดอยู่ทุกวัน  
ตามในหนังสือคู่มืออุบาสกอุบาสิกาของสำนักสวนโมกข์

เป็นต้นว่า สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ สวตักนอยู่เสมอ  
อย่าสวดเฉยๆ ต้องเอาไปพิจารณาบ่อยๆ พิจารณาทุก  
ลมหายใจเข้า...ออกก็ว่าได้ พิจารณาให้เห็นว่าร่างกาย  
สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆตัวเรานี้มันไม่มีอะไรเที่ยง ไม่มี  
อะไรคงทน ไม่มีอะไรที่เรียกว่าเป็นสุขอย่างแท้จริง มัน  
มีสภาพเป็นทุกข์เจือปนอยู่ตลอดเวลา แล้วมันจะแตก  
จะดับเมื่อใดก็ได้

เวลาร่างกายจะแตกดับมันไม่บอกเสียด้วยนะ  
ไม่ใช่ส่งข่าวมาล่วงหน้า ว่าเตรียมตัวไว้ ฉันจะเอาตัวแล้ว  
ไม่ได้บอกอย่างนั้น ไม่ได้บอกล่วงหน้า ความจริงก็บอก  
เหมือนกันแต่เราไม่ได้พิจารณาสิ่งที่บอกนั้นก็คือความ  
เปลี่ยนแปลงของร่างกายเรามีอาการปวดแหว่ ปวดหลัง  
ปวดแข้ง ปวดขา ปวดหัวมัวตาเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้  
อันนี้เท่ากับว่ามัจจุคือความตายได้ส่งทหารล่วงหน้า  
มาแล้ว เขาเรียกว่า เทวทูตล่วงหน้ามาบอกให้รู้ว่าจะวัง  
ไว้เถอะ อาจจะถึงเข้าสักวันหนึ่งที่จะต้องจากโลกนี้ไป เขา

บอกเหมือนกัน แต่ว่าเราไม่ค่อยได้คิดพิจารณา เพราะใจคนเรานั้น มันอยากจะอยู่มากกว่า อยากจะตาย อยากจะมี อยากจะเป็น ในเรื่องอะไรต่างๆอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้คิดถึงในเรื่องความเปลี่ยนแปลง เพราะฉะนั้นเมื่อมีอะไรเกิดเปลี่ยนแปลงขึ้นในครอบครัว เป็นแก่คนใดคนหนึ่ง เราก็กะลว้าโศก เสียใจอาลัยอาวรณ์ถึงบุคคลนั้น แล้วบางทีก็พูดว่า ไม่นึกเลยว่าจะจากเร็วจนเกินไป อันนี้ประกาศให้ใครรู้ว่า เรานั้นไม่ค่อยจะคิดในแง่ของธรรมะ ไม่ได้พิจารณาไว้ล่วงหน้า ไม่ได้เตือนตัวเอง ในแง่อย่างนั้น จึงได้พูดออกไปอย่างนั้นทำให้คนอื่นรู้ว่าเราห่างจากธรรมะ จิตใจไม่อยู่กับธรรมะ ก็มีความทุกข์ มีความเดือดร้อนใจ

### แนวทางปฏิบัติหน้าที่ให้ดีที่สุด

แต่ถ้าใจเราอยู่กับธรรมะ พออะไรเกิดขึ้นเราก็

นึกในใจได้ ถึงแม้ไม่ได้พูด เราก็นึกได้ว่า “กว่าแล้ว  
ว่ามันจะเป็นอย่างนั้น กว่าแล้วว่ามันจะเป็นอย่างนี้”

อันนี้แสดงว่าเราได้ใช้ธรรมะ เป็นเครื่องปลอบ  
จิตใจ ได้คิดนึกแต่ในแง่ธรรมะอยู่ตลอดเวลา ไม่เพิกเฉย  
ไม่ประมาท เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นเราก็ไม่ต้องเสียใจ เพราะ  
เรารู้ว่า... ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้น ธรรมตามันเป็น  
อย่างนั้น แล้วใครในโลกนี้ที่จะหนีกฎธรรมชาติไปได้  
หนีธรรมคาไปแล้ว ไม่มีสักรายเดียวยอมเป็นไปตาม  
เรื่องของมันทั้งนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนให้เรา  
‘มณะสิการ’

คำว่า “มณะสิการ” เป็นคำบาลี ถ้าพูดในรูป  
ภาษาไทย ก็หมายความว่า ให้คิดไว้บ่อยๆ นึกไว้บ่อยๆ  
พิจารณาไว้บ่อยๆ ในเรื่องอะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต  
ของเรา อย่าไปยินดีในสิ่งที่มีที่ได้ อย่าไปยินร้ายกับใน  
สิ่งที่ไม่มีไม่ได้ เวลาได้อะไรมาก็อย่าไปดีอกดีใจ...ถึงตลอด  
ที่เราได้ เพราะวันหนึ่งมันอาจไม่ได้ ถ้าเราดีใจเมื่อได้



สักเท่าใด เวลาไม่ได้ก็เสียใจเท่านั้น คล้ายกับเราขึ้นต้นไม้  
เราขึ้น ๑๐ เมตร มันก็ลง ๑๐ เมตรเหมือนกัน

### หมั่นพิจารณาในเรื่องความจริงของชีวิต

เมื่อคืนนี้ดูโทรทัศน์ หมามันขึ้นต้นไม้ไม่ได้ คล้าย  
กับลิงเลยทีเดียว ปีนย็อกแย็กๆ ปีนขึ้นไปได้ ขึ้นไป  
สูงเสียด้วยนะ เจ้าของก็ดีใจว่า หมาของตัวเก่ง ได้ชื่อ  
ได้เสียงว่า เลี้ยงหมาเก่งขึ้นต้นไม้ได้ แต่ก็ไม่ได้อะไรมัน  
ขึ้นให้ดูเล่นเท่านั้นเอง จะให้เก็บมะพร้าวมาให้กินก็ไม่ได้  
สู้ลิงบ้านเราไม่ได้ มันเก็บมะพร้าวได้เก็บอะไรก็ได้ หมา  
เพียงสักแต่ว่าขึ้นต้นไม้ให้ดูว่า ฉันมีความสามารถแล้ว  
คนก็ชมเชยกัน หมาตัวอื่นที่ขึ้นไม่ได้ ก็มองด้วยสายตาที่  
ไม่พอกพอใจ มองอยู่ในกรงมองด้วยสายตาริษยา ว่า  
ไอ้ตัวนั้นทำไมคนมาตบหัวลูบหลังกันนักหนา กูทั้งหลาย  
ทำไมไม่มาตบหัวลูบหลังบ้าง หมามันคิดไม่ได้ เพราะ

มันไม่มีปัญญาจะคิด มันมองไปอย่างนั้นเอง ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร

สิ่งเหล่านี้มันเกิดเป็นอย่างนั้นขึ้นได้บ้าง เขาเรียกว่าผิดปกติ สุนัขขึ้นต้นไม้ได้นี่ว่าผิดปกติ ถ้าแมวว่ายน้ำก็ยิ่งผิดปกติใหญ่ เพราะแมวกับน้ำมันกลัวกันเหลือเกิน ถ้าเราอุ้มไปที่ริมแม่น้ำ มันเห็นน้ำมันก็ต้องวิ่ง ต้องตื่นให้หลุดจากเราไปมันกลัวเราจะทิ้งลงในน้ำ แต่ถ้าสมมติว่าแมวตัวใดลงไปว่ายน้ำ เจ้าของแมวก็มีชื่อเหมือนกันว่า เลี้ยงแมวดีให้ว่ายน้ำก็ได้แต่ว่าเป็นไปไม่ได้

### ทำหน้าที่โดยไม่หวังผลมากเกินไป

สิ่งทั้งหลายในโลกนี้ อย่าไปหวังให้มันมากเกินไป แต่คิดว่าเราทำไปตามหน้าที่ ทำอะไรก็ทำไปเถอะ ค้าขาย ทำราชการ ทำนา ทำสวน ทำอะไรก็ตามใจ ทำไปตาม

หน้าที่ ทำตามหน้าที่อย่าไปคิดหวังอะไรให้มันมากเกินไป

ลงทุนทำอะไร อย่าไปคิดว่าคราวนี้กำไรต้องงามจะต้องได้มาก อย่าคิดอย่างนั้น มันอาจจะไม่ได้อย่างคิด เพราะเหตุการณ์ของโลกมันผันผวนเหลือเกิน การเงิน การทองก็เปลี่ยนแปลงทุกวัน เช้าอย่างหนึ่ง สายอย่างหนึ่ง เย็นอย่างหนึ่ง...มันเปลี่ยนแปลง ค่ามันก็ไม่นิ่งคงที่เราจะไปหวังอะไรจากสิ่งเหล่านั้นไม่ได้ อย่าไปหวังให้เป็นทุกข์เลย นึกแต่เพียงว่าฉันมีหน้าที่ทำสิ่งนี้ ก็ทำตามหน้าที่ ส่วนผลจะเกิดขึ้นเป็นอย่างไร...เท่าใดนั้นไม่ต้องคิดถึง...ได้เท่าใดเราก็พอใจ พอใจเท่าที่ได้ก็สบายใจ ถ้าเราได้แล้วเราไม่พอใจ เราก็กลุ้มใจ

นักธุรกิจทั้งหลายที่เป็นโรคทางประสาท นอนไม่หลับปวดหัวมัวตา วุ่นวายไปหมด มันเพราะอะไร...เขาไม่ศึกษาธรรมะ ไม่รู้สาเหตุของเรื่องที่เป็นเช่นนั้น เรื่องก็คือว่า มีความต้องการรุนแรงไปในเรื่องที่เขาได้

ลงทุนลงไป เมื่อมีความต้องการมาก แล้วก็ได้ตั้งใจ  
“คราวนี้ต้องได้กำไรสัก ๕ ล้าน ล้านเดียวก็ยังไม่ถึง” นี่  
เป็นทุกข์แล้วว่า “แหม...มันตลาดไกลเหลือเกิน มันผิด  
เป้าหมาย” อะไรอย่างนี้ เกิดกลุ้มใจเป็นทุกข์ จิตใจ  
เศร้าหมองไม่พอใจ จะคิดหาเหตุผลอะไรก็คิดไม่ค่อย  
ออก เพราะใจมันเสียแล้ว นี่คือการผิดของการที่เรา  
ทำอะไรโดยที่ไม่มีปัญญา ไม่เอาธรรมะไปใช้

พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านสอนเราว่าอย่างไร?

...ท่านสอนเราว่าเรามีหน้าที่ทำ แต่เราไม่มีหน้าที่  
ที่จะมีจะได้ดังที่เราต้องการเรามีหน้าที่ทำเท่านั้น แล้ว  
จะได้เท่าใดนั้นไม่ใช่หน้าที่ของเรา เราบังคับไม่ได้ ว่าให้  
ได้เท่านั้น ให้ได้เท่านี้ ให้ได้เวลานั้น ให้ได้เวลานี้ ให้ได้  
นานหน่อย เราบังคับเช่นดังนี้ไม่ได้...มันไม่ได้ดังใจทั้งนั้น  
เพราะอะไร?... เพราะสิ่งทั้งหลายในโลกนี้มันไม่คงที่  
มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เหตุการณ์ของโลกมันก็  
เปลี่ยนแปลง สังคม เศรษฐกิจก็เปลี่ยนแปลง การเมือง

ก็เปลี่ยนแปลง เปลี่ยนอยู่ทั้งนั้น แล้วเราจะไปหวังอะไรกับสิ่งเหล่านั้น

อย่าไปหวังทำไปเถอะ ทำตามหน้าที่ แต่ว่าทำให้ดีที่สุด ให้เรียบร้อยที่สุด ทำอย่างนี้แล้วผลมันก็จะเกิดขึ้น ตามเหตุที่เราได้ทำไว้ ได้เท่าใดก็พอใจไว้ก่อน อย่าไปนึกไม่พอใจ อย่าไปนึกขุ่นเคือง อย่าไปโทษเหตุการณ์นั้น อย่าไปโทษเหตุการณ์นี้ อย่าไปโทษใครให้วุ่นวายใจ เพราะยิ่งโทษมากมันก็ยิ่งยุ่งมาก หลายๆ เรื่องหลายประการ ทำให้เกิดปัญหาแก่ชีวิตของเรา เราจึงไม่ควรคิดอย่างนั้น

### พอใจกับผลที่ได้รับ

เมื่อได้มาเท่าใดเราก็นึกว่า “เท่านี้ก็ดีถมไปแล้ว ได้เท่านี้ก็ดีถมไปแล้ว ดีกว่าไม่ได้เสียเลย คนอื่นเขาไม่ได้เลยก็ยังมี เขาขาดทุนมากกว่านี้ เรานี้ก็ยังมีได้อยู่บ้าง

ก็เป็นเรื่องที่หน้าชื่นใจ" นึกอย่างนี้มันก็สบายใจ ไม่มีเรื่องปวดหัว ไม่มีเรื่องที่จะต้องนอนไม่หลับ เพราะว่าเราคิดมาก ไม่มีอารมณ์หงุดหงิด เดี่ยวๆคนนั้นเดี๋ยวว่าคนนี้ ในสำนักงานให้มันวุ่นวายไปหมดเพราะอารมณ์เสีย

ที่อารมณ์เสียก็เพราะว่า เราไม่ได้ตั้งใจนี่ คือ ความผิดพลาดในชีวิต เราผู้ศึกษาธรรมะต้องรู้ไว้ แล้วก็ ต้องเตือนตัวเองไว้เสมอว่า ไม่มีอะไรที่จะได้ตั้งใจ ไม่มีอะไรที่เราได้ดังที่เราปรารถนา เพราะอะไร?...เพราะเรา บังคับมันไม่ได้ เรามีหน้าที่ปลูกข้าว แต่จะบังคับข้าวให้ ออกรวงมากๆ ให้มีน้ำหนักร ให้มีคุณภาพดี จะไปบังคับ มันอย่างไร บังคับไม่ได้เราไม่มีหน้าที่จะไปบังคับอย่างนั้น เรามีหน้าที่แต่เพียงว่า ทำให้สมบูรณ์ตามหลักการ ตาม วิธีการ ที่เราได้ศึกษาเล่าเรียนมาทำให้เต็มที่ ใส่ปุ๋ย พอดีพองาม น้ำพอดี คอยดูแลไม่ให้แมลงมากินยอดข้าว กินรวงข้าว เอาใจใส่พิจารณาอยู่เสมอ ผลผลิตมันจะ ออกมาอย่างไรนั้น เราก็ควรจะพอใจเท่าที่เราได้ อย่าไป

นึกน้อยใจ อย่าไปนึกว่า “แหม ปีนีแยะ”

เตี้ยนี่เป็นกันมากเหลือเกิน พอเจอกันทักกันว่าเป็นไง “แหม ปีนีแยะ” ให้อีกกว่าแถมมันก็แย่งลงไปทุกที ตัวเรามันแย่งไปจิตใจมันก็อ่อนแอลงไป เพราะบอกว่าแยะ อย่าไปพูดอย่างนั้นต่อไป ถ้าใครถาม “เป็นอย่างไรป็นี” พอเป็นไปได้ “เรียกว่า พอเป็นไปได้ไม่ถึงกับย่ำแย่อะไร พอเป็นไปได้ พออยู่ได้” แม้เรานึกอย่างนั้นใจเราก็กบาย

### มีธรรมะเป็นดวงประทีปนำทางชีวิต

อะไรๆ นั้นมันค่อยเป็นค่อยไป ไม่ใช่จะเป็นเหมือนกับกระต่ายเสกมะม่วง ในเรื่องนิทานสุภาษิตที่เอามะม่วงมาใส่ในกระถาง แล้วร่ายคาถารดน้ำ มันก็แตกหน่อ ออกใบออกดอกออกลูกเลย ให้พระราชารู้ได้ เสวยเสียด้วย นี่มะม่วงเล่นกลมันก็เป็นอย่างนั้นของเล่น

กลมันเป็นอย่างนั้น แต่ว่าไอ้แท้จริงนั้นมันทำไม่ได้ ถ้าคนนั้นเสกอย่างนั้นได้คนนั้นก็เสกเป็นร้อยๆไร่ เสกพันไร่เลย มะม่วงก็จะเกลื่อนตลาดขายได้ราคาแพง แต่ว่ามันขายได้เพียงผลเดียวเท่านั้นเอง

แต่ว่าที่หลังกระต่ายคนนั้นก็ทำไม่ได้ ที่ทำไม่ได้เพราะอะไร?... เพราะนิสัยมันไม่ซื่อสัตย์ต่ออาจารย์ เพราะไปเรียนมาจากอาจารย์ที่ยากจนคนไม่มีฐานะ พระราชาถามว่า “เธอไปเรียนมาจากใคร” ไอ้จะบอกไปตามจริงมันก็เสียเหลี่ยม คิดเนรคุณอาจารย์เลยบอกว่า “เกล้ากระหม่อมไปเรียนมาจากสำนักดักกสิลาโน้น” ทরยศต่ออาจารย์ ไร่ความกตัญญูกตเวที พอเสกที่หลังไม่เป็นเลย เสกเท่าใดมะม่วงก็ไม่เป็น

ทำไมมันไม่เป็น?...เพราะจิตใจมันขาดคุณภาพ จิตใจคนเรากล้าขาดคุณภาพแล้ว มันทำอะไรไม่ได้เพราะฉะนั้นเราต้องมีสิ่งในจิตใจให้มันหลายอย่าง เรียกว่ามีสุภาพจิตดี มีความสามารถทางจิตดี แล้วก็มีคุณธรรม



เป็นหลักค้ำครองจิตใจ ขาดคุณธรรมแล้ว มันไปไม่รอด  
จิตก็จะเสื่อมได้ง่ายเพราะไม่มีคุณธรรม คุณธรรมจึง  
เป็นเรื่องสำคัญสำหรับชีวิต ที่เราจะต้องมีต้องใช้ในชีวิต  
ประจำวัน

เราจะไปไหน จะเกี่ยวข้องกับอะไรกับใครก็ตามใจ  
เราต้องไปโดยธรรมะ เอาธรรมะนำไปข้างหน้าเป็นดวง  
ประทีปนำทางชีวิต อย่าเอาความมืดนำทาง เพราะเดิน  
มืดๆ มันตกหลุมได้สะดุดตอไม่ได้ เหยียบบุงได้เสียหายได้  
แต่เรามีธรรมะมันเป็นแสงสว่างภายใน เราเดินด้วย  
แสงสว่าง พบใคร...เราปฏิบัติต่อคนนั้นโดยธรรม

เราจะพูดอะไรกับใคร เราก็พูดกับเขาโดยธรรมะ  
ทำอะไรเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น เราก็ทำโดยธรรมะ คือ  
ไม่เอาเปรียบใคร ไม่เห็นแก่ตัว ไม่คิดเอาประโยชน์  
ถ่ายเดียว เรามีหลักประจำใจว่า ต้องแบ่งกันบ้าง คนเรา  
มันต้องแบ่งกันกินแบ่งกันใช้ ใครมั่งมีแล้วกินคนเดียวมัน  
ก็เหมือนคนจน ทำไมจึงจน?...เพราะไม่มีเพื่อน ไม่มีมิตร

สหาย ได้อะไรก็หันหน้าเข้ามาถามกลัวคนจะเห็นแล้ว ก็นั่ง  
กินอยู่คนเดียว กินคนเดียวมันอร่อยที่ไหน กินหลายคน  
มันค่อยอร่อยหน่อย

### กินคนเดียวไม่เป็นสุข

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เนกาสิ ละภะเต สุขัง  
กินคนเดียวไม่เป็นสุข” ร่ำรวยคนเดียวมันก็ไม่เป็นสุข  
ทำอะไรคนเดียวมันก็ไม่เป็นสุข เราจะต้องแบ่งสัน  
ปันส่วนสิ่งที่เรามี เราได้ ให้แก่คนอื่นบ้างตามโอกาส  
ตามความสามารถ เพื่อนมนุษย์ก็จะได้รับความสุขจาก  
เรา ได้รับความร่มเย็นจากเรา ธรรมะแผ่กระจายไปยัง  
บุคคลเหล่านั้น เขาก็มีความสุข

คนเราถ้ามีความสุขแล้วก็ไม่คิดชั่ว ไม่คิดที่จะ  
ก่อกรรมทำเข็ญแก่ใครๆ ไม่อยากจะทำเรื่องให้มันยุ่ง  
เพราะเท่านี้ก็สบายอยู่แล้ว จะไปยุ่งทำไมอีก บ้านนั้น

ต่ำบสนั้น ก็อยู่กันด้วยความสุข เพราะมีธรรมะคุ้มครองรักษา

เดี๋ยวนี้ คนเราห่างธรรมะออกไปเรื่อยๆ ไม่ค่อยสนใจธรรมะ เวลานี้กลางคืนเขาเทศน์ เขาเทศน์ที่ศาลาศพทุกคืน คืนไหนอาตมาไม่เทศน์...ก็แอบไปแอบไปดู เดินดู มีคนกลุ่มหนึ่งไม่สนใจฟังเลย นั่งคุยกัน นั่งห่างๆ หน่อย แล้วก็คุยอะไรต่ออะไรกันก็ไม่ว่าเลย เดินเฉียดเข้าไปใกล้ บอกว่า “แหม!...โยม พระพุทธรูปนะน่าฟังทำไม ไม่เจียหูฟังเสียบ้าง มันจะได้อะไรขึ้นมาบ้างสำหรับชีวิต ชีวิตมันจะดีขึ้นการทำอะไรมันก็จะดีขึ้น เพราะได้อาศัยธรรมะ” ไม่สนใจทั้งหญิงทั้งชายนั่งหันหลังให้ เคี้ยวข้าวไป...เคี้ยวอะไรไป

เขาทำกันดังนั้น...เขามาวัดทำไมกันก็ไม่ว่า มาในงานศพทำไมก็ไม่ว่า มาไม่ได้เรื่องไม่ได้ประโยชน์ เพราะไม่ได้มีความเข้าใจถูกต้อง ว่าเรามาในงานศพ เรามาเพื่ออะไร เราควรจะได้อะไรกลับไป เขาไม่ได้คิดอย่างนั้น

คิดอย่างเดียวว่า ไปให้เจ้าภาพเห็นหน้าหน่อยเท่านั้น  
ให้เจ้าภาพเห็นหน้า พอเจ้าภาพเห็นหน้าแล้วก็แอบไป  
นั่งคุยกับเพื่อนกับฝูงอะไรอย่างนั้น

มีอยู่ไม่มากหรือคนประเภทนี้ งานศพหนึ่งก็  
มีสัก ๔-๕ คน แต่หลายศาลา เฉลี่ยแล้วมันก็หลายคน  
เหมือนกันได้เดินสังเกตดูอย่างนั้น วันหลังเวลาเทศน์ก็  
จะได้เคาะต่อไปเคาะให้รู้ว่ามันต้องฟัง นานๆจะได้ฟัง  
พระสักร์หนึ่งฟังเสียบ้าง ธรรมะจะได้ช่วยเราให้เรา  
ดีขึ้น ให้เรารู้จักชีวิตมากขึ้น ทำอะไรให้ถูกต้องขึ้นจะ  
ได้รู้ได้เข้าใจ อย่างนั้นมันก็มีเหมือนกัน

### มีใจเป็นสัมมาทิฐิ

อันนี้เรียกว่าเพราะว่า เขาไม่รู้ว่าชีวิตของเขานั้น  
ต้องมีอะไรบ้าง เขานึกแต่เพียงว่า มีข้าวกิน มีเสื้อผ้า  
นุ่มนวล มีเหย้าเรือนอยู่อาศัย มียาแก้ไข้...พอแล้ว มีเพียง

ปัจจัย ๔ พอแล้วที่แท้จริงมันหาพอไม่ เพียงแต่เรามี  
ปัจจัย ๔ ประการนี้หาเพียงพอไม่ เพราะสิ่ง ๔ ประการ  
นี้มันเป็นเครื่องรักษากายเท่านั้น ไม่ได้คุ้มไปถึงใจของ  
บุคคลผู้นั้นเลย

## กายกับใจ รูปกับนาม

คนเรามีแต่ร่างกายแล้วจะเป็นอยู่ได้เมื่อไร...

เราต้องมีใจด้วย เราจึงพูดว่ากายกับใจ รูปกับนาม

รูปก็คือร่างกาย นามก็คือเรื่องใจมันมี ๒ เรื่อง  
๒ อย่าง ถ้า ๒ อย่างนี้อยู่ด้วยกันอย่างถูกต้อง ชีวิตก็  
ดีขึ้น แต่ถ้า ๒ อย่างนี้อยู่ด้วยกันไม่ถูกต้อง ชีวิตก็ไม่ดีขึ้น  
คือมีแต่ร่างกาย แต่ไม่มีใจ...ใจที่ไม่มีธรรมะก็เหมือนกับ  
ไม่มีชีวิตชีวา...เป็นอะไรเขาเรียกว่าเป็น...ซากศพเดินได้  
แล้วไม่เดินแปลว่านะ เดินไปสร้างปัญหาในสังคม ไปเที่ยว  
ฉกชิงวิ่งราว ล้วงกระเป๋า อะไรของเขาไปตามเรื่อง

ตามราว...มันสร้างปัญหา

คนมาวัดมาสร้างปัญหาอย่างนั้นก็มีเหมือนกัน  
นานๆมาที มาแล้วเที่ยวจ้องเที่ยวมองดู โยมนั่งตรงไหน  
อะไรต่ออะไร เผลอวางกระเป๋าวัวอย่างไร พอเราเผลอๆ  
มันลุกขึ้นเอากระเป๋าวัวไปด้วย โยมกำลังเพลินๆอยู่กับ  
เรื่องของพระไม่ได้นึกว่าลืมกระเป๋าวัวตรงนี้ พอเสร็จเรื่อง  
อ้าว...กระเป๋าวัวหายไปแล้ว ตามก็ไม่เจอแล้ว คนอย่างนั้น  
มันก็มี หาโอกาสที่จะมาฉกชิงวิ่งราวอะไรๆ จากญาติโยม  
ทั้งหลายที่มาวัด

**มิจฉาทิฎฐิ : ใจที่ไม่มีธรรมะเป็นหลัก**

พวกเราทั้งหลายที่มาวัด จึงต้องมือจับกระเป๋าวัว  
ไว้สักหน่อย จะทำอะไรก็จับๆไว้ขยับๆไว้ อย่าเผลอ ถ้า  
เผลอเดี๋ยวมันยกไปเสียเลย...มันยกไปแล้วก็วิ่งตามก็ไม่ทัน  
มันเก่งไฉ้พวกนี้ ทำให้เราต้องเสียหายได้

คนประเภทนั้นมันมาแต่เพียงร่างกาย ไม่ได้เอาใจที่เป็นสัมมาทิฐิมาด้วย มีใจนั้นแหละ แต่มันเป็นใจที่เป็นมิจนาทิฐิ มิจนาทิฐิที่คิดแต่จะจ้องมองดูว่าจะถือโอกาสเอาของใครไปได้บ้าง พอได้สบเหมาะ ก็ยกวิ่งหนีไปเลย...ใจเป็นมิจนาทิฐิ ไม่มีธรรมะเป็นหลัก คุ้มครองจิตใจ...นี่อันตราย เข้าไปตรงไหนก็อันตรายแก่คนตรงนั้น อยู่ที่ไหนก็เป็นอันตรายแก่สังคมตรงนั้น คนอันตรายนี้มันขาดธรรมะ ไม่มีธรรมะเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจจึงได้เป็นเช่นนั้น

## ไม่ประมาท

ตัวเราเองบางครั้งบางคราว โยมคิดดูให้ตืออย่างตรงไปตรงมา อย่างไม่เข้าข้างตัว มองดูตัวเองให้ดีว่ามันมีขาดบ้างไหม คือขาดธรรมะไปบ้างไหม มีการฉุนเฉียวบ้างไหม หงุดหงิดบ้างไหม โกรธใครจนลืมตัวแล้วแสดง

อะไรๆออกในทางที่ไม่เหมาะสมไม่ควรบ้างไหม ถ้าเราแสดงอาการอย่างนั้นออกไป ก็แสดงว่าขณะนั้นธรรมะไม่มีอยู่ในใจของเรา เมื่อธรรมะไม่มีอยู่ในใจของเรา อะไรมากระทบมันก็เกิดระเบิดขึ้นทันที แสดงออกมาภายนอก เช่นทางการพูด หน้าตา มือไม้ ทำท่าทางแปลกๆนั้น แสดงว่า เราขาดธรรมะ แต่ถ้าเรามีธรรมะคุ้มครองอยู่เสมอ อะไรมากระทบเราเข้า เราก็รับได้อย่างใจเย็น ใจสงบค่อยพูดค่อยจาไม่ต้องใช้อารมณ์ แต่ใช้เหตุผล

### ผู้มีธรรมะใช้เหตุผล ไม่ใช้อารมณ์

คนใช้อารมณ์นี้มันเสียหาย มีอุบัติเหตุแล้วก็ใช้อารมณ์กัน มีปืนอยู่ก็ควักมาเบรียงเข้าให้ เรียบร้อย เพราะใช้อารมณ์ทั้งสองฝ่าย ไม่เย็น เราควรจะนับ หนึ่งถึง ๑๐ ถึง ๑๐๐ แล้วค่อยๆพูดกัน ธรรมดาคนเราไม่มีใครแก่งชิงรถชนใครหรอก มันปล่อยไป ประมาทไป จึงได้เป็น



อย่างนั้น คือจึงได้มาชนเราเข้าเพราะความเปลอความ  
ประมาท

วันหนึ่งมีคุณคนหนึ่งพาลูกชายมา...จะมาบวช ก็  
ถามว่า “บวชวันไหนดีเจ้าคะ?”

อาตมาบอกว่า “จะบวชในวันไหนก็ได้...วันไหน  
อุปัชฌาย์อยู่มั่นก็บวชได้ ถ้าอุปัชฌาย์ไม่อยู่ถึงวันดีพิเศษ  
อย่างไรก็ได้”

แล้วอธิบายต่อไปว่า “ชาวพุทธเรานั้นไม่ได้  
ถืออย่างนั้น เราถือว่า ทำดีมันก็ดี ทำชั่วมันก็ชั่ว ทำ  
อย่างใดก็ได้ อย่างนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับวันเวลาอะไร”

คุณคนนั้นก็บอกว่า “ແหม! ลูกชายฉันซื้อรถใหม่  
เอาไปจอดไว้หน้าร้านอาหาร รถคันหนึ่งมาชนโครม  
เข้าให้ เสียหายยับเยินไปเลย”

ถามว่า “ได้ค่าเสียหายหรือเปล่า?” แกบอกว่า  
“ไม่ได้อะไร มันเป็นลูกจ้างเขา กฎหมายมันคุ้มไม่ถึง”

ที่ประเทศมาเลเซียกฎหมายเขาคุ่มหมด ไปเกิด

อุบัติเหตุชนเด็ก ผู้ชนเด็กผิด พ่อแม่เด็กก็ผิด เจ้าของรถผิด ผิดหมด ผิด ๓ คน ไม่ได้ผิดแต่คนขับรถ คนเจ้าของรถก็ต้องผิดด้วย...

เจ้าของรถผิดเพราะอะไร?... เพราะว่าจ้างคนขับรถที่ไม่เรียบร้อยมาขับรถ จึงเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุต้องลงโทษตามกฎหมาย

พ่อแม่เด็กทำไมผิด?... ไม่ได้ดูแลลูก ปลอมให้เด็กไปเดินบนถนนทำไม... เขาไม่ให้ปล่อยเด็กไปเดินบนถนน พ่อแม่ก็พลอยผิดด้วย ปรับให้ผิดหมดทุกฝ่าย

ปรับให้ผิดหมดทั้ง ๓ ฝ่ายดังนี้ คนก็ต้องระมัดระวัง ใครเป็นเจ้าของรถก็ต้องคอยเตือนคนขับ ให้ขับระมัดระวังนะ อย่าไปกระแทกใครเข้า เดี่ยวจะเกิดความเสียหาย...ต้องคอยบอกคอยเตือนไว้ เพราะเมื่อเกิดความเสียหายขึ้นแล้ว ความผิดมันมาถึงเจ้าของรถด้วย ในประเทศมาเลเซียเขาควบคุมกันถึงขนาดอย่างนั้น

ของเราไม่ทราบว่าจะอย่างไร ยังไม่ได้อ่านกฎหมาย

อย่างนั้น แต่ว่าคงจะไม่ถึง เพราะว่าชนแล้วหนีทุกที่ หนีแล้วหายตัวทุกที่ หายไปไหน? ก็อยู่ในประเทศไทย เรายื่นแหละ แต่ว่าไม่มีใครต้องการจับตัวมา เพราะว่า ถ้าแกมาพูดซุบซิบยัดใต้โต๊ะเข้าไปบ้าง มันก็เรียบร้อย กันไป ไม่มีเรื่องอะไรกันต่อไป มันเป็นอย่างนี้แหละ เลยมันจึงยุ่ง เพราะไม่มีธรรมะกัน

### พุทธบริษัทที่แท้มีศีลธรรมกำกับจิตใจ

ไม่ได้เคารพธรรมะ ไม่เคารพกฎหมาย ไม่เคารพ ศีลธรรม เรื่องมันก็ยุ่ง ทำให้เกิดปัญหา แต่ถ้าเรามี ศีลธรรมกำกับจิตใจ มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นเราก็คุมได้ เพราะ เรามีสติรู้เท่า มีปัญญารู้ทัน สติรู้ทัน ปัญญารู้เท่า...

สติมาทันกับเหตุการณ์ ปัญญามาพอดีแล้วก็ พิจารณาว่าอะไรมันเป็นอะไร เราควรจะทำอย่างไร ควร ทำความตกลงกันในรูปอย่างไร จึงจะไม่เกิดความเสียหาย

อย่างนี้ก็จะเรียบร้อย ไม่ค่อยมีเรื่อง ถ้าลองไปถึงชั้น  
หน้ายักษ์หน้ามารเข้าใส่กัน เตียวหมันก็มีเรื่อง ถ้าเราทำ  
หน้ายักษ์ ไอ้โน่นก็ทำได้เหมือนกัน เลยเป็นยักษ์ ๒ คน  
ยืนบนถนนทะเลาะกัน เกิดความเสียหาย

### รู้จักควบคุมจิตใจ

แขกชาวอินเดียเขาตัวอย่างหนึ่ง คือเขาใจเย็น  
เหลือเกิน ถ้าเกิดเรื่องอะไร เขาลงมาเถียงกัน เอามือชี้  
หน้ากันต่างคนต่างชี้ ชี้ห่างกันสักเซนต์หนึ่งที่จะถูกจุมุก  
แต่ไม่ถูกหรอก ชี้กันไปว่ากันไปเสียงดัง ต่างคนต่างพูด  
ไม่มีใครฟังกัน เเถียงกันไปสักชั่วโมง แล้วราซ้อหายไปเอง  
ต่างคนต่างไป ไม่มีการอะไรกัน ต่างคนต่างไปแปลว่า  
คนที่ไปนั้นยอมเหตุผลของคนคนนั้น เขาไม่ค่อยต่อยกัน  
ไม่ค่อยตีกัน เขามีการควบคุมจิตใจกันพอใช้ แต่เรื่อง  
เดียวที่ดี ส่วนเรื่องอื่นไม่ค่อยดีเท่าใด เรื่องอะไรต่ออะไร

มันเพ่นพ่านสกปรก ไม่ค่อยดีเท่าใดนัก บ้านเมืองเขา  
ไม่ค่อยสะอาด

คนอยู่กรุงเทพฯ บ่นว่ากรุงเทพฯ ไม่สะอาด ถ้า  
ไปเที่ยวอินเดียสักเที่ยวกลับมาจะไม่บ่นว่ากรุงเทพฯ ไม่  
สะอาดต่อไป เพราะว่ามันดีกว่าเมืองอินเดียมากหลาย  
เลยไม่พูดแล้วเงียบไปเลย มันก็ดีเหมือนกัน ไปแล้วไม่มา  
พูดต่อไป เพราะว่าของเขามันแยกว่าของเรา แย่เกือบ  
ทุกเรื่องไ้เรื่องอย่างนั้น

แต่เรื่องใจเย็นนี้แขกอินเดียเขาดี ขับรถก็เหมือน  
กันเราจะไปยุให้เร่งเขาก็เฉยๆ เขายิ้มๆ แล้วก็ขับไป  
ตามเรื่อง ๖๐ กิโลเมตร ต่อ ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างมาก ให้  
เร่ง ๗๐, ๘๐ มันไม่เอาหรือว่ามันดีเท่านั้นแหละ มิเตอร์  
มันขึ้นได้เท่านั้น มันก็ขับไปเรื่อยๆ

พอขับรถไปๆก็หันมาบอกว่า ขอโทษขออุตรถ  
ไปซื้อหมากกินสักคำก่อน หุตรรถก็ไปซื้อหมากกินคำหนึ่ง  
ไม่ซื้อหลายคำ แม้กินหมากก็ไม่เก็บไว้หลายคำ คำเดียว

ซื้อค่าเดียว กินแล้วขึ้นขับรดต่อไป สุกบุญก็ตัวเดียว  
ไม่มีในกระเป๋ามีสตืออะไรไว้เขาทำอย่างนั้น มัน  
ก็ตีไปอย่างหนึ่งแสดงว่า มีเครื่องจำกัดความต้องการ  
ไม่ต้องการอะไรเกินขอบเขตไม่กินอะไรเกินไป ไม่ทำอะไร  
เกินไป หยุดสุกบุญหรือสุกเสร็จขึ้นขับรดต่อไป ไม่ทำ  
ความรำคาญให้แก่คนโดยสาร เขาเป็นอย่างนั้น ก็เป็น  
เรื่องที่เรียกว่า ใช้ธรรมะเป็นหลักในการคุ้มครองชีวิต  
จิตใจ

### ขันติ : มีความอดทน

บางคนอยู่กันสองคน ทะเลาะกันทุกวัน ตื่นเช้า  
ต้องเอาหน้อย กินข้าวไม่ได้ถ้าไม่ทะเลาะกัน ต้องทะเลาะ  
กันเสียหน้อย ตอนเย็นก็เอากันอีกหน้อย จะนอนแล้วก็  
ยังเถียงให้ชาวบ้านได้ยินกันอยู่ นี่มันเรื่องอะไรที่ชอบ  
ทะเลาะเบาะแว้งอย่างนั้น เขาเรียกว่าเป็นสันดาน เป็น

นิสัยเสียแล้ว ถ้าไม่ได้พูดอะไรกันให้มันอีกทีก็ครึกโครม แล้วมันกินไม่ได้นอนไม่หลับ เพราะฉะนั้นจะต้องทำเสียหน่อย เลยกลายเป็นนิสัยชอบทะเลาะเบาะแว้ง แต่ มันก็อยู่กันได้อยู่กันได้ ไม่เลิกไม่ราก็ทรอกอยู่กันจนแก่ จนเฒ่า ว่ากันไปตามเรื่องตามราวอยู่กันได้เรียบร้อย อันนี้เป็นเรื่องที่ทนได้ ฝ่ายหนึ่งทนได้ก็เลยอยู่กันได้ ครอบครัวที่เป็นอยู่แบบนี้พระพุทธรูปเจ้าท่านเรียกว่า ผัวผีเมียผีเพราะหลอกกัน ทะเลาะกันอยู่เนื่องๆ

ความทนได้นี้ก็เป็นธรรมชาติหนึ่งเรียกว่า ขันติ มีความอดทน ใครจะทำอะไรแก่เราก็ทนได้ ไม่เป็นไร เรื่องมันก็ไม่ยุ่ง แต่ถ้าเกิดทนไม่ได้ก็จะเกิดการเปรี้ยวปร้าง ขึ้นมาทันทีสร้างปัญหา คือความทุกข์ความเดือดร้อน

เวลานี้ญาติโยมทั้งหลายจะต้องใช้ความอดทน ให้มากเป็นพิเศษเพราะอะไร?... เพราะเศรษฐกิจมันตกต่ำ ข้าวของมันแพง เงินหายาก เราก็ต้องอดต้องทน กังวลมันเสียบ้าง ละๆเสียบ้าง เล็กๆเสียบ้าง

สิ่งจำเป็นก็คืออาหาร นี่เราต้องกิน น้ำต้องดื่ม ยาแก้ไข้ต้องมี บ้านเรือนอยู่อาศัยก็ต้องมี แต่ว่าบ้านเรือนนี้ก็ไม่มีผุไวนะ รอก พออยู่ได้อาหารเราก็กินตามปกติ กินแบบพระ... อย่าเอาความเอร็ดอร่อย อย่าเอาความเพลิดเพลีนทางลิ้นกินกันพออยู่ได้

ควรจะพูดให้ลูกทุกคนในครอบครัวฟัง ให้เขารู้สถานะของครอบครัว รู้สถานการณ์ของประเทศชาติว่าเวลานี้เป็นอย่างไร เด็กมันไม่ค่อยรู้ พ่อแม่ก็ไม่ค่อยบอกลูก กลัวลูกจะลำบากอันนี้ไม่ถูก บอกเสียเลยดีกว่า เรียกประชุมเลย ประชุมกันในห้องพระ แล้วพูดว่าเวลานี้สถานการณ์ทางเศรษฐกิจ ในครอบครัวของเรานี้ก็ไม่เหมือนก่อน เงินเดือนที่พ่อได้เท่านี้ แม่ได้เท่านี้เอามารวมกันแล้ว ถ้าใช้กันอย่างแบบก่อนมันก็ไม่พอใช้ เรากินกันอย่าง เมื่อก่อนมันจะไม่พอกิน นุ่งห่มแบบก่อนก็จะไม่พอนุ่งไม่พอห่ม ทำอะไรเกินขอบเขตมันจะลำบาก เรามาลดมาละกันเสียบ้างนะลูกนะ พูดให้ลูกๆ เข้าใจ พ่อ



ก็จะเลิกเหมือนกัน แม้ก็จะเลิกเหมือนกัน

พ่อเลิกอะไร?...ถ้าสูบบุหรี่ก็เลิกเสียบ้าง ถ้าพ่อ  
ดื่มเหล้าก็เลิกเสียบ้าง มาบ้านสายก็เลิกเสียบ้าง เลิกงาน  
แล้วรีบกลับบ้านได้มาคุยกับแม่ให้เกิดอารมณ์สดชื่น ได้  
คุยกับลูก ลูกก็จะสบายใจ ตัดเรื่องอื่น เรื่องสังคม เรื่อง  
เที่ยวเตร่ เรื่องสนุกสนานตัดออกไป อะไรที่ไม่จำเป็น...ก็  
ตัดออกไป เงินมันก็จะพอใช้ จะไม่ผิดไม่เคือง

ที่นี้คนเรามันเสียอยู่อย่างหนึ่ง คือแข่งขันกับ  
เพื่อน “ไม่ได้หลวงพ่อมันเสียหน้า” มันเสียไปได้อย่างไร?  
หน้านี้มันเสียไปอย่างไร มันก็หน้าเท่าเดิมนั้นแหละ จมูก  
อย่างไร? หน้าตาอย่างไร? แก้มคอด่างอย่างไร? มันก็อยู่  
เท่านั้นแหละ ไม่ได้เสียไปไหน เอามาตรามาวัดดู...มันก็  
เท่าเดิมนั้นแหละ ไม่ใช่ว่าถ้าเราไม่ทำอย่างนั้นแล้ว มัน  
เสียหน้า อันนี้เขาเรียกว่าค่านิยมที่ไม่เข้าเรื่อง ที่เราสมมติ  
ตั้งกันขึ้นในสังคมพวกเรา ตั้งค่านิยมในทางสิ้นเปลือง ใน  
ทางไม่ประหยัดคอดอม ทำอะไรก็กลัวจะเสียหน้า ก็ต้อง

ทำแข่งกัน คนนั้นเขาทำอย่างนั้น คนนั้นเขาทำอย่างนี้  
แข่งกัน

วันก่อนไปในงานศพที่สุโขทัย ก็จัดงานใหญ่  
เพราะว่าเคยเป็นอดีตผู้ว่าฯ ได้พบคุณมหาบุญธรรม  
แกเป็นมหาเคยเป็นปลัดจังหวัดมาก่อน แกบอกว่า

“ที่บ้านไร่ ผมพยายามเอาหลักการของท่าน  
เจ้าคุณไปใช้ คุณพ่อตายก็ทำง่าย ๆ คุณแม่ตายก็ทำ  
ง่าย ๆ พวกชาวบ้านมันบอกว่า ที่ลุงทำอย่างนั้นนะมัน  
ไม่ถูกต้อง มันเสียหน้า ชาวบ้านเขาจะนิินหาว่าทำศพ  
พ่อแม่เหมือนกับคนยากคนจนอย่างนั้นแหละ มันคิดไป  
อย่างนั้น ความจริงไม่ได้ทำแบบยากจนอะไร ได้เอาเงิน  
เอาทองไปใช้จ่ายในเรื่องที่เป็นประโยชน์ เป็นคุณเป็นค่า  
แต่ว่าพวกนั้นมันไม่เห็น ไม่เหมือนกับมีหนังสือยักษ์ มี  
ลิเก มีพิณพาทย์ มีอะไรต่ออะไรครึกครื้นเต็มวัด มัน  
เห็นแล้วชมว่าศพนี้ใหญ่ ที่เขาชมว่าหน้าใหญ่ใจกว้าง มัน  
ก็เสียทรัพย์โดยไม่จำเป็น” เขาพูดอย่างนั้น แล้วบอกว่า

ความนิยมมันเป็นอย่างนี้

อันเรื่องอย่างนี้แก้ได้ พระเราต้องเทศน์บออย่า  
ชี้แนะแนวทางบออย่าให้เห็นว่า การทำเช่นนั้นมันเป็น  
การทำที่สิ้นเปลืองโดยไม่จำเป็น เราทำเท่าที่จำเป็น  
เอาแต่บุญล้วนๆ ไม่เอาเรื่องอื่นเข้ามาเจือปนค่อยแสดง  
ค่อยพูดกันไป เรื่อยๆ ไม่ก็ปีคนมันก็เข้าใจ พอเข้าใจเขา  
ก็เปลี่ยนอุตมการณ์ได้ หันมาทำแบบประหยัด อดออม  
เรามีเงินมีทองก็ใช้ในเรื่องที่เป็นประโยชน์ บำรุงการศึกษา  
บำรุงมูลนิธิอะไรที่เขาทำเรื่องที่มีมันเป็นประโยชน์ เป็นคุณ  
เป็นค่า ดีกว่าจะเอาไปถลุงกันในงานศพอย่าง “ดำน้ำพริก  
ละลายแม่น้ำ” แบบนั้น

ทำในสิ่งที่เป็นคุณเป็นค่าแก่ชีวิต

แถวอำเภอปากเกร็ดนี่ ก็ไม่ใช่ย่อยเหมือนกัน  
เวลาถึงงานศพท่านสมภารเจ้าวัดนี้ ทำกันในวัดไม่พอไป

ทำเพิ่ม ไปจุดพลุกันในทุ่งแข่งกัน วัดโน้นก็มา วัดนี้ก็มา ไปแข่งกันอยู่ในทุ่ง ปึง...ปึง ปึง...ปึงกันอยู่ในทุ่ง เสียเงิน กันไปเท่าไร เราไม่ค่อยได้คิดว่าควรจะเปลี่ยนแปลงไป ในรูปประหยัด ออกอมกันเสียบ้าง เพราะว่ากลัวเสียหน้า วัดโน้นทำอย่างนั้น...วัดนี้ก็ควรทำอย่างนั้น

พระที่ถึงแก่ภรรยาคงจะเขียนพินัยกรรมไว้ สาปแช่งไว้เลย “ถ้าใครไม่ทำตามที่เราสั่ง ขอให้ฉิบหาย” แข่งมันเสียเลย คนมันจะได้กลัวบ้าง แล้วมันก็จะได้ ไม่ยุ่งยากเกินไป อย่างนี้มันก็ดีเหมือนกันแหละ แต่ท่าน ก็ไม่ทำอย่างนั้น ตามใจเขาเราตายแล้วหมดเรื่อง ลูกศิษย์ ก็ถูกลงไป หมดเงินหมดทองกันไปเยอะแยะ ชาวบ้าน ก็เหมือนกันชาววัดก็เหมือนกัน ไม่นิยมในการประหยัด ออกอม เรื่องมันก็ไปกันใหญ่

ประเทศอินเดียเรื่องเผาศพเขาประหยัด ใน บริเวณหนึ่งเขาเรียกว่า สันติวัน ที่เผาคานธีเขาเรียกว่า สันติวัน ที่เผานิรโรคานธีเขาเรียกว่า ราชนวัน

แล้วก็มีชื่อเรื่อยไป เผาที่ตรงไหนก็ทำได้ เวลาเผาเขาก็ไม่มีอะไร โลงก็ไม่มีใส่ หาแต่ดอกไม้มาคลุมจนไม่เห็นร่างศพ เอาศพมาตั้งวางลงบนเชิงตะกอน แล้วลูกชายคนหัวปีนั่นแหละ คือคนที่มีเกียรติที่สุดที่จะต้องจุดไฟเผาคุณพ่อคุณแม่...ลูกชายก็ไปจุดไฟเผา พอเผาเสร็จเรียบร้อยก็เก็บกระดูกเอาไปทิ้งแม่น้ำ แล้วเขาพัฒนาที่นั่นให้เป็นสวนสาธารณะ ทำเป็นแท่นไว้ ที่เผาศพคนส่วนใหญ่คนโตเขาทำแท่นไว้ทำรั้วรอบไว้ ให้คนได้ไปเที่ยว

นักท่องเที่ยวยุโรปเที่ยวเดลี ต้องไปดูที่เผาศพคานธี ต้องไปดูที่ฝังศพเนรูว์ สาดรี และอินทรา คานธี เขาจัดทำให้เรียบร้อย มีสนามหญ้าสวยงาม นี่เขาทำอย่างนั้น มันเป็นสวนสาธารณะ เป็นประโยชน์แก่คนในชั้นหลัง ดีกว่าที่จะเผากันในทางที่สิ้นเปลือง เขาก็ทำของเขาดี เขานิยมอย่างนั้น เอามาใช้บ้านเราก็น่าจะได้ เพราะจิตใจคนยังไม่ยอมรับ ก็ต้องพูดกันไว้เรื่อยๆ พูดไปหลายปี ก็ต้องมีการยอมรับกันบ้างแล้วก็จะทำกันใน

รูปที่ว่า ประหยัคตออม เพื่อให้เกิดคุณค่าแก่ชีวิต แก่สังคม เราต้องคิดอย่างนั้น

ดูว่า...ในครอบครัวของเราจะจ่ายอะไรกันบ้าง ตัดอะไรออกได้บ้างก็ตัดออกเสียบ้าง...ที่ไม่จำเป็น อะไรไม่ควรดื่ม อะไรไม่ควรเสพ อะไรไม่ควรไป อะไรไม่ควรทำ...ตัดออก กลับบ้านรีบกลับบ้านมาอยู่กับลูกๆ ถ้ามลูกเรื่องเรียนหนังสือ สอนลูก...กววิชาให้แก่ลูก ไม่ต้องไปจ้างครูพิเศษให้มากวด พ่อกวดให้ก็ได้ แม่กวดให้ก็ได้ เพราะเรียนมาแล้วเหมือนกัน ลูกก็สบายใจ มีอารมณ์สดชื่นผ่องใส อบอุ่นในอกแม่ในอกพ่อ ครอบครัวมันก็เป็นสุข รายจ่ายในครอบครัวนั้นมันก็ลดน้อยลงไป ก็อยู่กันได้อย่างสบาย

ดังที่กล่าวมาก็พอสมควรแก่เวลา  
ขอจบการแสดงปาฐกถาไว้แต่เพียงนี้



## อมตวาจา...หลวงพ่อบุญญานันทะ

---



### ฉลาดทำกับความนึกคิด

คนเรา...เวลามีความทุกข์  
ถ้าคิดตรวใจดูให้ดีแล้ว  
จะมองเห็น 'ความจริง'  
จะจับได้ว่า...ที่ได้เป็นทุกข์นี้เพราะอะไร  
ก็เพราะว่าเราคิดแต่เรื่องนั้นเรื่องเดียว  
...เรื่องที่จะทุกข์เรื่องเดียว  
เรื่องอื่นมี...แต่เราไม่คิด คิดอยู่แต่เรื่องนั้น  
แล้วก็นั่งกลุ้มอกกลุ้มใจอยู่ตลอดเวลา  
ทำไมจึงกลุ้ม?...  
ก็กำลังไปคิดถึงแต่เรื่องที่ทำให้กลุ้มนั้นเอง  
อะไรที่เกิดขึ้นในใจของคนเรานั้นมันเกิดมาจาก  
...ความคิดของเราเอง ไม่ได้เกิดมาจากอะไรอื่น



## ฉลาดในมนุษย์สัมพันธ์

ปัญหาอาจจะเกิดขึ้นว่า...

เราจะปฏิบัติธรรมอะไร?

เราจึงจะอยู่ด้วยความสุข ความสงบ

ตามสมควรแก่ฐานะ

ธรรมะที่เราจะนำมาเป็นหลักปฏิบัตินั้นมีมาก

แต่ว่าในเบื้องต้น...

ที่เราควรจะใช้ก่อนอะไรทั้งหมดนี้ คือ

เราจะต้องอยู่กันด้วย...

ความ 'เมตตาปรานี' ต่อกัน

อยู่กันด้วยความ 'เห็นอกเห็นใจ' กัน

อันนี้เป็นคุณธรรมขั้นแรก...

ขั้นพื้นฐาน ที่มีให้เราทั้งหลายปฏิบัติ



## • อมตวาจา...หลวงพ่อปัญญาั่นนทะ



### ศิลป์ในการปฏิบัติตัว

พระพุทธองค์ท่านสอนว่า...

ได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส ได้จับ ได้ดองสิ่งใด

มีอะไรเกิดขึ้นในใจของเราเรื่องใด

เราจะต้องคิดแยกแยะวิจัยออกไปว่า...

สิ่งนี้คืออะไร มาจากอะไร ให้คุณให้โทษอย่างไร

จะนำไปเกิดประโยชน์ทางธรรมอย่างไร

มันให้ร้อน..หรือให้เย็น ที่ใจอย่างไร

สงบหรือวุ่นวาย เหล่านี้ต้องพิจารณา

ถ้าเราได้พิจารณาทุกครั้ง...ที่มีอะไรเกิดขึ้นแก่เรา

เราจะเป็นคนฉลาดขึ้น มีความรู้เรื่องชีวิตมากขึ้น

เมื่อมีความรู้ในเรื่องชีวิตมากๆ

อะไรเรามากระทบเราก็เฉยได้ ไม่หวั่นไหว



## วิธีรับธรรมะตอนสูงอายุ

คนโบราณเขาจึงแบ่งไว้ว่า...ตอนเด็กเรียน  
เมื่อจบแล้วก็ครองบ้านครองเรือน ทำหน้าที่  
พอแก่ตัวลงต้องออกป่า...  
คนปูนนี่เป็นพวกสันยาสี หมายความว่า  
ไปอยู่สงบๆ เข้าวัดเข้าวา ถือศีลกินเพล  
ถือน้ำความสงบด้านจิตใจ  
เหมือนญาติโยมที่หมั่นมาวัดมาฟังธรรม  
ก็เรียกได้ว่า...มหาความสงบ  
มาทำจิตใจให้สบายไปในรูปธรรมะ  
ศึกษาธรรม มองเห็นความจริงของสิ่งทั้งหลาย  
...ตามสภาพที่เป็นจริง  
โดยไม่ก่อปัญหา ไม่เป็นผู้มีปัญหาทงจิต

## • อมตวาจา...หลวงพ่อบัณฑิตนันทะ

---



### รู้หน้าที่บุตร

บุญคุณของพ่อแม่ท่าน  
เปรียบด้วยของหนักของใหญ่ทั้งนั้น  
เปรียบด้วยแผ่นดิน เปรียบด้วยอากาศ  
เปรียบด้วยภูเขาพระสุเมรุซึ่งมันใหญ่เหลือเกิน  
เป็นภูเขาหิมาลัยสูงสุด...สูงที่สุดในโลก  
...ท่านเป็นบุคคลแรกซึ่งมีบุญคุณแก่เรา  
เราจึงต้องควรจะได้นึกถึง  
โดยเฉพาะส่วนที่เราควรจะต้องตอบแทนอย่างไร  
ถ้าดูตามหลักในทางธรรมะแล้วมีว่า...  
ท่านเลี้ยงเรามา เราต้องเลี้ยงท่าน  
ประพาศิตนให้สมควรที่จะรับมรดกของท่าน  
เมื่อท่านเจ็บไข้ได้ป่วย ก็ต้องดูแลรักษา...



## ปฏิบัติถูกในการรักษาชาติ

อัน ‘คนที่รักชาติ’ นี่...

ย่อมไม่มีความคิดที่จะทำอะไรในทางเห็นแก่ตัว  
ไม่กอบโกยเอาประโยชน์ส่วนรวม...

มาเป็นประโยชน์ส่วนตัว

มีความพอใจในสิ่งที่ตนมีตนได้

สมมติว่า...

เราเป็นข้าราชการ เราทำงานตามหน้าที่

การทำงานตามหน้าที่นั้นก็เรียกว่ารักชาติแล้ว

เพราะความรักชาตินั้น ต้อง...

“รักชาติกอบปรภณีย์ แน่วไว้”

นั่นคือ...

“ทำงานในหน้าที่ให้สมบูรณ์ ให้เรียบร้อย”

## • อมตวาจา...หลวงพ่อบัณฑิตนันทะ

---



### เป็นครูที่ดี

ในชีวิตของแต่ละคนนี่...เราเป็นทั้งสองอย่าง  
...เป็นครูในบางครั้ง เป็นศิษย์ในบางครั้ง  
เพราะฉะนั้น...

เมื่อใดเราเป็นครู ก็ต้องเป็นครูให้สมบูรณ์  
ให้เรียบร้อย อย่างนี้แหละ  
ครูคือคนที่สอนหนังสือในโรงเรียนเท่านั้น..ไม่ใช่  
ทุกคนเป็นครูในฐานะเป็นพ่อเป็นแม่  
ผู้ที่เป็นผู้ใหญ่ เป็นพ่อเป็นแม่  
เป็นครูสอนหนังสือ เป็นอะไรก็ตาม  
ต้องมีเวลาสำหรับที่จะให้แก่ผู้น้อย ให้แก่ศิษย์  
ให้แก่ลูก คือมีเวลาที่จะนั่งคุยกัน แนะนำพร่ำเตือน  
ให้เขาได้เกิดความนึกในทางที่ถูกที่ชอบ

## ผู้รักดีมีความสุข

---



### รู้ซึ่งคุณของธรรมะ

ชีวิตของคนเรานั้น...มีปัญหายู่ตลอดเวลา  
เดี่ยวเรื่องนั้น เดี่ยวเรื่องนี้  
เกิดขึ้นในจิตใจของเราบ่อยๆ  
ถ้าเราไม่มีเครื่องมือสำหรับไว้แก้ไขก็ลำบาก  
เหมือนขับรถไปไหนไม่มีเครื่องมือติดไปด้วย  
...เกิดขัดข้องอะไรขึ้นมา ก็เดือดร้อนกันใหญ่  
ในชีวิตของเราแต่ละคนนี้ก็เหมือนกัน  
ถ้าเราไม่มีเครื่องอุ่นใจคือ 'ธรรมะ'  
ไว้สำหรับแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น  
เราก็หนักใจไปตลอดทาง  
ถึงคราวทุกข์...ทุกข์มาก มีความเดือดร้อนมาก  
ดังที่ท่านทั้งหลายเคยประสบมาแล้วทั้งนั้น

## อมตวาจา...หลวงพ่อบัณฑิตนันทะ

---



### ตระหนักรู้การพักผ่อนจิตใจ

ความเจริญของพระศาสนาที่แท้จริงนั้น  
ก็คือ...‘ความเจริญแห่งจิตใจคน’ นั่นเอง  
และจิตใจคนที่จะเจริญนั้น  
ก็ต้องอาศัยธรรมในทางพระศาสนา  
เป็นเครื่องหล่อเลี้ยง...ไม่มีทางอื่น  
ถ้าเราเอาศีลธรรมทางศาสนามาหล่อเลี้ยงจิตใจ  
จิตใจของเราก็จะเจริญอยู่ด้วยความสะอาด  
เจริญอยู่ด้วยความสว่าง เจริญอยู่ด้วยความสงบ  
แต่ถ้าเราไม่ใช่ศีลธรรมในทางศาสนา  
เป็นเครื่องช่วย...จิตใจเราก็ไม่เจริญ  
คือมันตกไปตามอำนาจของความโลภ...  
ความโกรธ ความหลง... วุ่นวายตลอดเวลา



## ไฟเจริญรอยอรทัย

สิ่งทั้งหลายมันเกิดเพราะเราไม่ระวัง  
ถ้าเราระวังแล้ว...มันไม่เกิด เช่น เราเดิน  
...ถ้าเราเดินระวังมันก็ไม่หกล้ม ไม่เหยียบแก้ว  
ไม่ดล่ำดกร่อง ไม่เกิดความเสียหาย  
แต่ถ้าเดินพรวดพราด ขาดสติขาดสัมปชัญญะ  
ย่อมเกิดเรื่องบ่อย สิ้นบ้าง ล้มบ้าง  
เตะนั้น ชนนี้ วุ่นวายไปหมด...  
นั่นเป็นเพราะขาดความระวัง  
ใจนี้ถ้าไม่ระวังแล้วมักรักเรื่อย...เกลียดเรื่อย  
ตลอดทาง แล้วก็สะสมขึ้นมาเรื่องทั้งดีทั้งเสีย  
ดี...มักจะน้อย แต่มักจะเสียมากกว่า  
ฉะนั้น ..ต้องระวังไว้ให้ดี มาฝึกตามรายนี้นั่นเกิด



## • อมตวาจา...หลวงพ่อบัณฑิตนันตะ

---



### วิธีนึกคิดทำให้ไม่เป็นทุกข์

ที่เรายังกั๊กอยู่นี้...เพราะเรามองไม่เห็น  
ไม่เห็นว่ามันไม่เที่ยงจริง มันเป็นทุกข์จริง  
มันเป็นอนัตตาจริง...ยังมองไม่เห็น  
เมื่อมองไม่เห็นก็อย่างนั้นแหละ...  
ยังไม่ปลง ปลงไม่ได้เพราะยังไม่เห็น  
...มันต้องเห็นด้วยปัญญา  
เมื่อเห็นด้วยปัญญา เราก็ปลงได้วางได้  
...ชีวิตก็ดีขึ้น

เราอยู่ในโลก ต้องต่อสู้กับปัญหาร้อยแปด  
เราก็ต้องใช้ปัญญามาปล่อยโยนจิตใจ  
นำเอามาพิจารณาในเรื่องนั้นๆตามเรื่องตามราว  
เราก็จะพ้นจาก 'ความทุกข์' ในชีวิตประจำวัน

## ผู้รักดีมีความสุข



### เจริญวัย เจริญธรรม

คนที่ทำงานทำการก็เหมือนกัน...  
ถ้ารู้สึกตัวว่าแก่... ซ้ำหลงซ้ำลืมนควรผ่อนคลายได้แล้ว  
พักผ่อนสบายๆ...  
หาความสุขทางใจตอนท้ายของชีวิต  
พักผ่อนเสียบ้าง... แล้วหัดคนอื่นให้ทำงานแทนเรา  
ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่...  
ทำเพียงเป็นที่ปรึกษา ควบคุมดูแลเขา  
มือะโอบกพร่องจะได้สอนได้เตือนเขา  
ถ้าเราทำเสียจนกระทั่งหมดลมหายใจ  
ลูกเราก็ทำงานไม่เป็น ที่นี้มันก็ยุ่งอีก  
เราต้องฝึกสอนเขาไว้ทำงาน  
ลูกก็ทำงานเป็นทุกคน อย่างนี้เรียกว่าฉลาด

## บันทึกการจัดพิมพ์

หนังสือชุด ธรรมบารมี ของ พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณ พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทะ แห่งวัดชลประทานรังสฤษฎ์ ชุดนี้ ธรรมสภาได้รับรวบรวมจากปาฐกถธรรมของหลวงพ่อปัญญานันทะ ที่ได้เมตตาแสดงแก่สาธุชน ซึ่งเป็นปาฐกถาธรรมที่เข้าใจได้ง่าย แต่ทรงคุณค่า และมีประโยชน์เป็นอย่างยิ่งสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ธรรมสภา ได้จัดพิมพ์หนังสือธรรมบารมีชุดนี้ เพื่อเป็นธรรมสัการะ และแสดงกตเวทิตาแด่หลวงพ่อปัญญานันทะ ในวโรกาสที่มรณายุครบ ๘๔ ปี ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ และเพื่อสืบทอดพระธรรมคำสอนอันประเสริฐให้แพร่หลาย อันเป็นการประกาศเกียรติคุณแห่งองค์แสดงปาฐกถา ดังต่อไปนี้

หนังสือชุด “ธรรมบารมี” ของ หลวงพ่อปัญญานันทะ

- เรื่องที่ ๑. เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา
- เรื่องที่ ๒. ความจริงอันประเสริฐของมนุษย์
- เรื่องที่ ๓. ธรรมะเพื่อความก้าวหน้าแห่งชีวิต
- เรื่องที่ ๔. ธรรมะที่ไขแก้ปัญหาของชีวิต
- เรื่องที่ ๕. แนวทางสู่ความดับทุกข์
- เรื่องที่ ๖. ทำอย่างไรจึงพบสุข
- เรื่องที่ ๗. ทำอย่างไรจึงพ้นทุกข์
- เรื่องที่ ๘. ดับทุกข์ได้ด้วยลมหายใจ

บุญกุศลอันเกิดจากการจัดพิมพ์ในครั้งนี้ คณะผู้จัดพิมพ์ ขออัญมถวายแด่ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณหลวงพ่อปัญญานันทะ องค์แสดงปาฐกถาที่เปรียบเสมือนแสงสว่างในการดำเนินชีวิต อันจักทำให้ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและมนุษยโลกทั้งปวง

ด้วยความสุจริต หวังดี

ธรรมสภาปรารถนาให้โลกพบกับความสงบสุข



ของ หลวงพ่อปัญญานันทะ  
เรื่อง ดับทุกข์ได้ด้วยลมหายใจ

ISBN : 974 - 7586 - 09 - 6

จำนวนพิมพ์ : ๔,๐๐๐ เล่ม

ปีที่จัดพิมพ์ : พระพุทธศักราช ๒๕๕๓

จัดพิมพ์โดย : ธรรมสภาและสถาบันหนังสือธรรม

ในวโรกาสณมายุปีที่ ๔๐ ปี ของหลวงพ่อปัญญานันทะ

หนังสือเล่มนี้

ผลิตด้วยวัสดุอย่างดี

เข้าเล่มด้วยการเย็บกึ่งที่อยู่ได้นาน

เพิ่มสีเส้นและจัดรูปเล่มให้สวยงามยิ่งขึ้น

เพื่อในกาลต่อไป ไม่มีใครพิมพ์หนังสือเช่นนี้ออกเผยแพร่

ลูกหลานของเราจะได้มีหนังสือที่ดีไว้ศึกษา เพื่อเป็นประทีปส่องทางชีวิต

ท่านที่ประสงค์จัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทานเพื่อสืบต่ออายุพระพุทธศาสนา

โปรดติดต่อที่ ธรรมสภา ๓๕/๒๗๐ จรัลสนิทวงศ์ ๖๒ บางพลัด กทม. ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๔๓๔๔๒๖๗, ๔๓๔๔๕๖๖, ๔๔๑๑๕๓๕, ๔๔๑๑๕๔๘ โทรสาร ๔๒๔๐๓๗๕

ธรรมสภาขอกราบอนุโมทนาแก่ทุกท่านที่สนับสนุนและร่วมสมทบทุนในการจัดพิมพ์หนังสือชุดนี้

## คำขอบพระคุณ

ธรรมสภาขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทะ ผู้เป็นองค์แสดงปาฐกถาธรรมชุด “ธรรมบารมี” ชุดนี้เป็นอย่างสูง ซึ่งเปรียบเสมือนแสงสว่างในการดำเนินชีวิต อันจักทำให้พุทธศาสนิกชนดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและมนุษยโลกทั้งปวง

ขอกราบขอบพระคุณ มูลนิธิ กองทุน หน่วยราชการ วัด โรงเรียน และห้องสมุด ที่ได้กรุณาช่วยในการเผยแพร่หนังสือชุด ธรรมบารมี ของ ท่านเจ้าคุณพระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทะ ชุดนี้

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| ○ ธรรมทานมูลนิธิ                                      | ○ มูลนิธิเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ |
| ○ มูลนิธิพุทธนิคม เชียงใหม่                           | ○ สุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย |
| ○ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย                             | ○ มหามกุฏราชวิทยาลัย          |
| ○ มูลนิธิวัดสวนแก้ว                                   | ○ กองทุนเสถียรธรรมสถาน        |
| ○ สำนักงานพุทธมณฑล อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม       |                               |
| ○ ศูนย์สืบอายุพระพุทธศาสนา วัดชลประทานรังสฤษฎ์        |                               |
| ○ พระอาจารย์มหาเผียน อนุจาโร แห่งวัดชลประทานรังสฤษฎ์  |                               |
| ○ พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโณ แห่งวัดชลประทานรังสฤษฎ์ |                               |
| ○ ศูนย์หนังสือและร้านหนังสือทั่วประเทศไทย             |                               |



ธรรมสภาได้รวบรวมหนังสือและสื่อธรรมะ ไว้บริการท่านสาธุชนจากสำนักพิมพ์ สำนักปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ ท่านที่สนใจเลือกชมได้ที่

**ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย**

เลขที่ ๒ - ๖ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กทม. ๑๐๑๗ โทร. ๘๘๘๗๕๕๐  
ริมถนนบรมราชชนนี กิโลเมตรที่ ๑๖ ก่อนถึงพุทธมณฑลสถาน เพียง ๒ กิโลเมตร



จัดพิมพ์เผยแพร่

โปรดช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์ในราคาเล่มละ ๑๐๐ บาท  
ขอกราบอนุโมทนาแก่ทุกท่านที่สนับสนุนและช่วยสมทบทุนจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้